بنت النيل
فبراير ١٩٥٢



اليزابث آردن

ليس لعمر المرأة أن يحتسب عليهـــــا
... انما الحساب فى صـــحتها وجمالها !

مهما يكن عمرك .. فان أساس الجمال الحقيقى ينبنى على ذلك المظهر المعتنى به . ولا تظنى ان مستحضرا واحدا مهما أوتى من الصفات يستطيع أن يحقق ذلك . ومن أجل هذا ابتكرت اليزابث اردن الاسلوب الامثل الذى يعتبر أساسا لفن التجميل الحقيقى : نظفى بشرتك .. انعشى بشرتك .. ثم طريها ..

ولاى اســـــتعلام اتصلى بالخبيرة الاخصــــائية لمعــــامل اليزابث آردن طـــرف الوكـــــــلاء سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضـــع خبرتها فى خـــدمتك وأن ترشـــدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطـرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تبـــاع فى المحلات الآتيـة

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيليه :
محل شالون محلات هانو (لار دى لاكوافير سوكرات وشركاه)	محلات شيكوريل محلات شالون محلات عمر افندى اجزاخانة نورتون محل سوكرات بارفيمرى ايرين	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاتيس	اجزاخانة انترناسيونال
		ببور سعيد :	**بالمنصورة :**	**باسوان :**
		محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	(ماجيلا فرايس فوتو ستورز)

أنجز حر ما وعد

قالوا أنجز حر ما وعد ٠٠٠

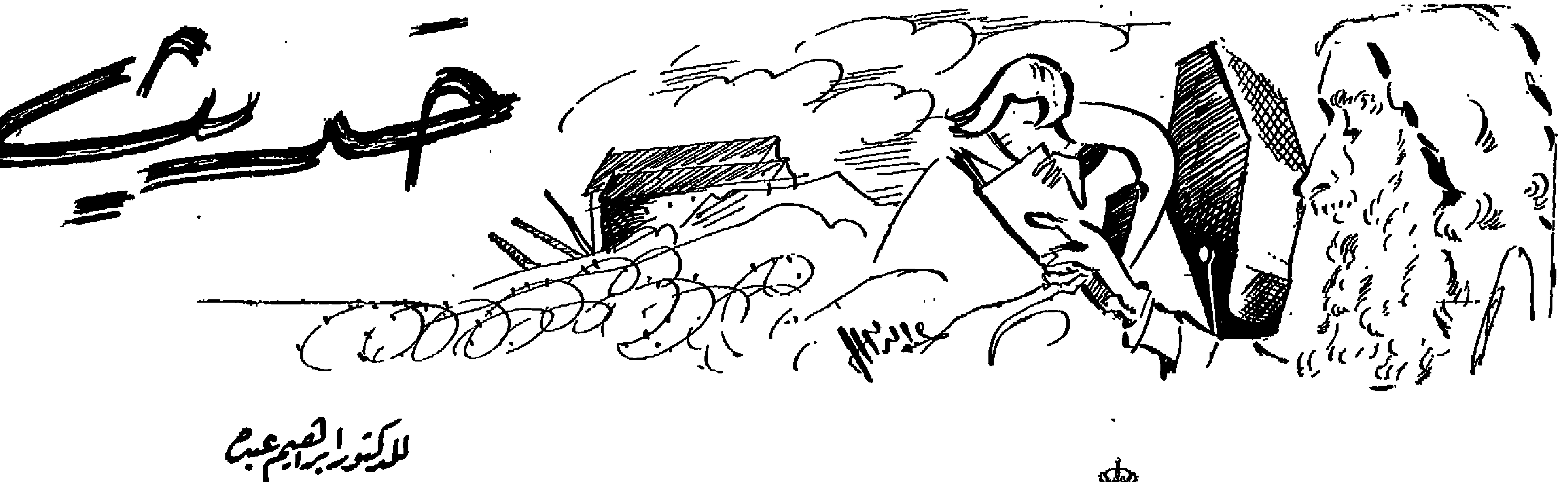
فأين تحقيق الوعودّ التى بذلها الانجليز لمصر فى سبعين سنة ؟!٠٠

لقد وقفت مصر الى جانب انجلترا فى الحرب الماضية ، ولولا وقفتها تلك لما كان للانجليز مكانة فى الدنيا ، ولعبث بها الالمان وسخرت منها شعوب الارض ، فاذا كان الجزاء هذا الذى نراه على ضفتى القنال ، فقـــد خسر الانجليز صداقة مصر ، وخسر أصدقاؤها أيضا هذه الامة المجاهدة الصابرة ، ولن تنفعهم مئات الالوف فى حرب مقبلة ، فقد عجز مائة ألف مقاتل انجليزى فى ضبط زمام مدينة أو مدينتين على القنال فماذا هـم صانعون اذا قامت حرب واحتاجوا لهدوء مدن مصر وقراها جميعا ؟ حسبة سهلة ولكنها مستحيلة ، وهى تحكى للمعسكر الغربى أن الانجليز قد أفقدوها مصر الى الابد ٠٠

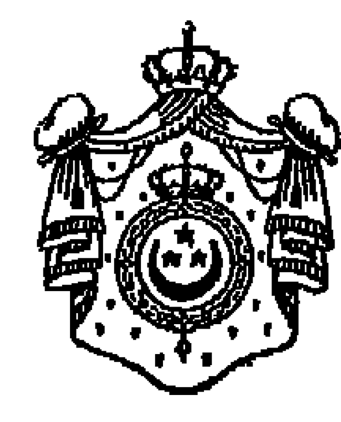
وأخيرا دعا تشرشل الى تدخل أمريكا فسخر منه الكونجرس الامريكى ، وسخر منه الانجليز أنفسهم ، فقد أضحكهم وسلاهم حين طالبهم بالجنود لحماية الانجليز عـــلى ضفتى القنال ، ورفض أصدقاؤه التورط فى سياسة سخيفة انتهى زمانها ، فقد كانت القوة كفيلة فيما مضى بحكم مصر ، ولكن الجيل فى مصر قد تغير وأصبح من المستحيل على الدبابات والطائرات والمدافع أن تقيم حجة أو تقضى على حقوق شعب تعداده عشرون مليونا تهيئوا للفداء فى سبيل استقلالهم وحريتهم ٠

وحسبى فى هذه الكلمة القصيرة أن أوجه نظر دعاة الاستعمار من الانجليز الى أن كسب صداقة مصر مسألة بسيطة لا تحتاج منهم الا تلبية رغبتها فى الحرية والاستقلال ، وهم اذا انصرفوا عن سياستهم الاستعمارية كان ذلك خيرا لهم وأبقى ، فليجربوا وسوف يجدون كسبا فيما أدعو اليه ٠

محمد نجيب



للدكتور ابراهيم عبده



أمير الجنوب :

أقر الله قلب الملك وأسعده بما اشتهى وأحب ، ومنحه وليا للعهد ، برأه المولى على الخير ، وجعله طالع يمن وسعد ، وفى غمرة الفرح الذى عاش فيه الفاروق منذ أسبوعين ، صدر أمر سام بتلقيب أحمد فؤاد بأمير الصعيد ..

وهو لقب حبيب لان الملك حمله سنوات ، وقد راقنى أن أبدى اقتراحا فى هذه المناسبة الطيبة بأن يكون صاحب السمو الملكى (أمير الجنوب) والجنوب يضم الصعيد والسودان ، واعتقادى أن وحى الساعة يؤيد وجهة نظرى ، وهو اقتراح متواضع دفع اليه سرورى بأن الملك قد من الله عليه بقرة عينه ، وحق للجنوب أن يسعد سعادة الملك وشعبه فى الشمال ، وما أجمل أن يكون لهذا الجنوب أمير هو سيد الامراء ...



المجاهدات ...

ليس كل السيدات المصريات مجاهدات للاسف الشديد مع أن ظروف حياتنا السياسية والاقتصادية تفرض على كل سيدة لونا من ألوان الجهاد ، فالسيدة المشتغلة بالشئون العامة ، مجاهدة من غير شك ، والسيدة التى تشرف على موازنة ميزانيتها مجاهدة من غير شك أيضا .

ولكن فى مصر ، البلد الذى يكافح فى سبيل حريته واستقلاله ، فى هذا البلد مجاهدات من طراز آخر ، مجاهدات فى الاسراف ومضايقة الزوج والاب بالمطالب التى لا تفرغ ولا تنتهى ، فالزوجة تريد فستانا جديدا حتى يبلغ عدد فساتينها دستة ، فالموضات تتغير وتتبدل ، وهى تريد حذاء من محل فلان أو علان مع أن الحذاء بنصف ثمنه فى محل فلان آخر أو علان آخر وذلك حتى لا يعاب عليها تواضعها فى محلات المشتريات بين صديقاتها التافهات .

ولينفلق الزوج أو الاب حتى يرضى الزوجة والبنت ، والا فالنكد فى البيت قاعدة الحياة، هذا اذا استمرت الحياة الزوجية بالرغم من المطالب السخيفة التى لا تنتهى من بعض السيدات .

لو سئلت من المجاهدات الاول فى مصر لوضعت هذا الزوج أو الاب المسكين على رأس المجاهدين .. أو فى مقدمة الشهداء ؟ !!

* * *

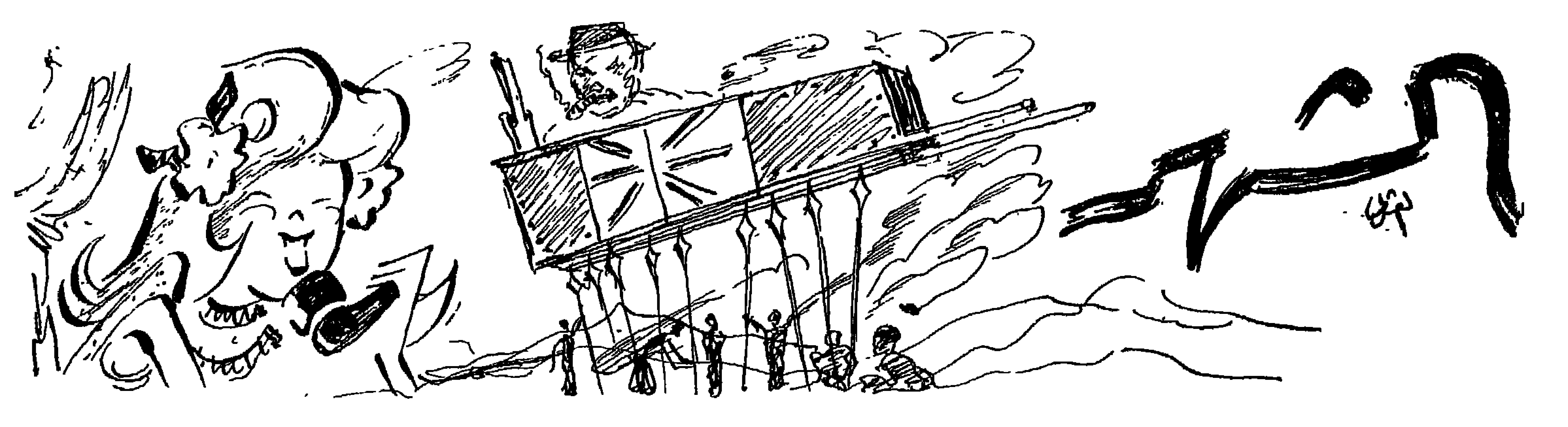
ضريبة الاعزب :

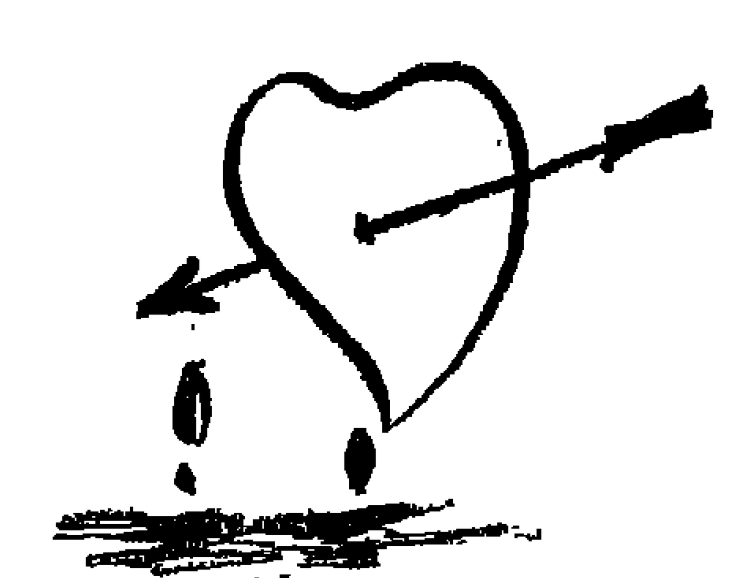
اقترح نائب فرض ضريبة على كل أعزب ، ورفضت اللجنة المختصة فى مجلس النواب هذا الاقتراح ، وجاء الرفض عاجلا دون ذكر أسباب الا خشية زيادة الضرائب على المواطنين .

وكنت أحب أن يؤمن أعضاء اللجنة بأن هذه الضريبة أخف كثيرا من ضريبة الجاز وأجر الانتقالات وأنها ضريبة بالمعنى المفهوم ، بل هى فى طياتها تحمل توجيها اصلاحيا وتفيد المجتمع من عدة وجوه ، وتحول فى جانب منها دون الانهيار الخلقى الذى استفحل بين الشبان والشابات وخاصة فى المدن الكبيرة

ان الشعب يريد ضرائب من هذا النوع ، فهى ضرائب عادلة وليست مفروضة الا على من يستحق أن تفرض عليه وسوف يعفى منها بالطبع المريض الذى يسىء الى المجتمع بطريقة أو بأخرى ولن يبقى بعد ذلك من تجب عليه الضريبة الا كل أنانى أو فاسد الخلق أو جبان يخشى المسئولية وهؤلاء جماعة يجب أن تحاصرهم الضريبة حتى تصلح من أخلاقهم

ولا ينبغى أن يفوتنا أن الاسلام وجميع الاديان قد طالبت بارساء القواعد لبيوت تعمر بالزواج ، وقد حضت الاديان على هذا كله ، فلو ان المسئولين جدوا فى رعاية الاسرة ، وعملوا على اقامتها وهيأوا للمتزوجين حياة سعيدة هنيئة تصرف الناس عن اللهو الفارغ ، وسعوا مخلصين الى الزواج المبكر ، أعفوا صاحب الاقتراح من اقتراحه ولم تعد هناك حاجة لسن قانون على الاعزب .





هـذا الانهيار :

لا شك أنه انهيار يحدث لبيوتنا حين تذيع علينا الصحف أن عشرات الالوف قد طلقن من أزواجهن هذا العام، فقد أصبحت حياتنا الزوجية أشبه بالحياة الزوجية فى هوليوود ، وأنا لا أصدق ما يشاع من أن من أسباب الطلاق الاولى هذه الازمة الاقتصادية التى أخذت برقاب المصريين ، والازواج منهم خاصة ، والا كان الواجب أن يرتفع عدد المطلقات الى مئات الالوف أو الى مليونين ، لان هذه الازمة الخانقة قد أخذت برقاب الناس جميعا متزوجين وغير متزوجين ...

أفهم من كثرة الطلاق أن الزواج نفسه لم يكن طبيعيا، فلو أن الناس يتزوجون باختيارهم وعن عقيدة لقلت نسبة الطلاق بينهم ، ففى الزواج وسائل غير طبيعية ، بعضهم يلهو به ، وبعضهم يجد فيه لذة عارضة ، وبعضهن تتزوج لمال زوجها أو جاهه ، والاخريات يتزوجن دون أن يراهن الرجال ، كما أن القوانين لم تقيد الطلاق ولم ترتب له فى عصورنا الحديثة الترتيب الذى يجعله جدا لا عبث فيه ، لذلك ارتفعت نسبة الطلاق، وأصبح انفصال الزوجين انفصالا نهائيا مسألة لا تعدو كلمة تقال أو ورقة يكتبها مأذون فى الطريق ..

شرعوا أيها السادة لتحديد الطلاق ، لتنصفوا بذلك المرأة والرجل على السواء ولترفعوا عن كاهل بوليس الاداب كثيرا من المتاعب والمشقات ...

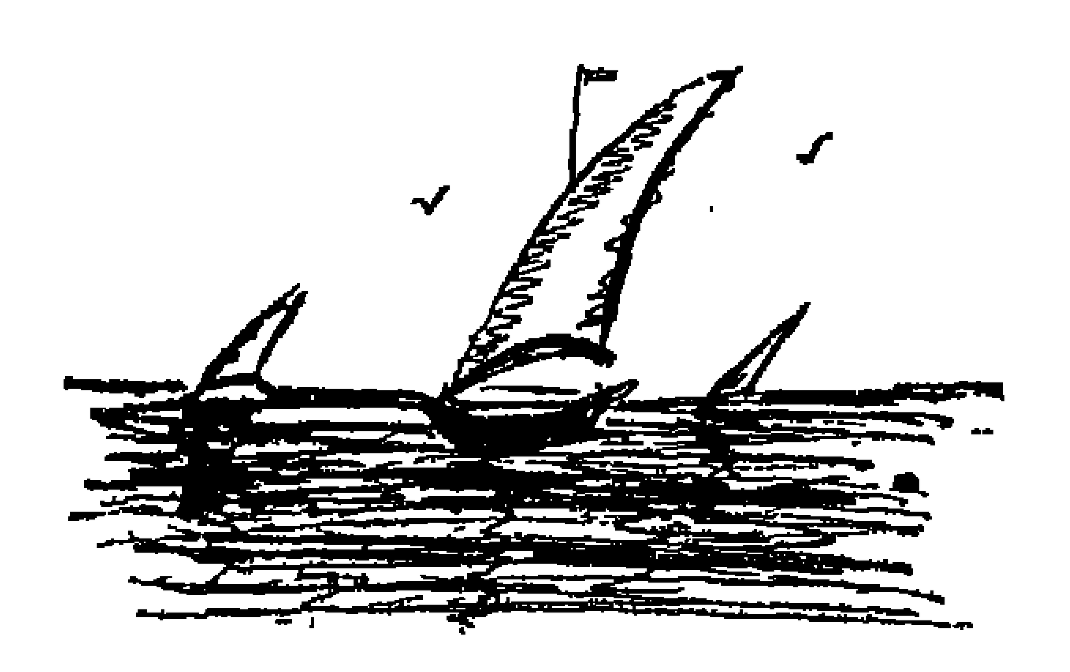
* * *

شـكوى :

تلقيت من سيدة فاضلة شكوى مريرة من تدخل زوجها فى شئون المنزل ، فهو يلفت نظرها الى النظام والنظافة ويبدى ملاحظات كثيرة على الاسراف وعدم مراقبة الطباخ والخدم ، واهمال ملابس الاطفال ، وما الى ذلك مما يحدث نظيره فى كثير من البيوت المصرية .

وهذه شكوى من طرف واحد ، أما الطرف الثانى – أى الزوج – فلم نسمع وجهة نظره ، ونحن كأزواج ، لا نستطيع أن نوافق الزوج على تدخله البغيض فى شئون المنزل ، فذلك حق لكل زوجة وهى التى تقرر سياسة بيتها وما أظن أن هناك زوجا خالى البال والاعمال حتى يجعل من نفسه ربة دار أخرى !

ولكن يظهر أن سيدتنا الفاضلة قد أهملت فى واجباتها ، لان الزوج المحب ، ومن طبعه أن يرى السواد فى زوجته بياضا – قلما يلتفت الى واجبات زوجته اذا أهملتها ، الا اذا تجاوز اهمالها الحدود وترتب عليه اضطراب فى البيت وشئونه ويا لسوء طالع بيت يرى الزوج فيه أن يشرف على اصلاحه ، فهنا الطامة الكبرى لاختلاف السلطات على الحقوق والالتزامات ، ولهذا الاختلاف عواقب سيئة أرجو أن تتدبرها كل سيدة عاقلة .



السودان فى أفلامنا :

شاهدت فيلما استعراضيا تخللته أغان بديعة للفنان الموهوب فريد الاطرش ، وراقنى فى الفيلم الذوق المطبوع الذى ألهم المخرج المفتن هذه الصور الرائعة التى تعرض الفيلم لها ، وأعجبنى أن يساهم فى هذا الفيلم مطرب من السودان ، فما أحوجنا الى البضاعة السودانية فى آدابنا وفنوننا فهى تنطوى على مزاج جميل يحسن أن يعرفه أهل الشمال ، فان للسودان آدابا وفنونا ودقة على الطبل ونفخة فى المزمار تشجى النفس والروح ، وليس أفعل فى النفس والروح من أغنية تجد صداها فى قلوب المواطنين .

اننى قليل الاختلاف الى دور السينما ، ولكن أهل البيت أسعدونى بهذه الساعة التى قضيتها أشاهد فيها هذا الفيلم الاستعراضى ، وبودى أن أصغى الى طبعى فأقدم للشاشة يوما قصة سودانية يكون مخرجها ومطربها رخيم الصوت جميل الاداء كفريد الاطرش .

بنت النيل
مع اللاجئين العرب

حفاة .. عراة .. بطونهم خاوية ..!



استطاعت بنت النيل أن تزور اللاجئين الفلسطينيين فى المخيمات التى أعدت لهم . وهى تعرض على هاتين الصفحتين صورا تشهد بما وصلت اليه المدنية والانسانية من تقدم !! لقد ذهب هؤلاء المساكين ضحية الهيئة التى تدافع عن حرية الانسان وتحول بينه وبين التشرد ..

أيتها الانسانية الظالمة ، أيتها البشرية القاسية ، أنى لا أخاطبك استدرارا لعطف أحد ولكنى أقدم هذه الصور صفعة لكل من يقول ان الامن منتشر على الارض ، ولطمة لكل من يقول أن جميع الشعوب تتمتع بالحرية ، وزكلة لكل من يقول ان الحق يخيم على العالم ..!

فاللعنة ستلاحق كل من لهم يد فى تلك المآسى البشرية . سأنسى نفسى أن الانجليز لا زالوا فى ديارنا يخربونها ويشاركوننا قوتنا رغما عنا سأنسى هذا ولو انه لا ينسى أبدا ، ولكنى لن أنسى أبدا أن فى العروبة اخوانا لنا شردتهم المطامع البشرية ، وأخرجهم الاستبداد من ديارهم حفاة عراة بطونهم خاوية ..

قولوا لى بربكم ما ذنب هذه الطفلة البريئة حتى تفترش الارض وتلتحف بالسماء؟! ماذنب هذه العجوز المسنة حتى تشقى من أجل نفسها بينما أمثالها لا يجب أن يغادروا الاسرة أو يتركوا المخادع رفقا بشيخوختهم ورحمة بهم ..! ولكن .. لمن نقول هذا الكلام ؟ أنقوله لهؤلاء الذين استحلوا الحرمات وهاجموا النساء فى ديارهن ؟ أنقول هذا الكلام لهؤلاء الذين أقفرت الرحمة من قلوبهم واستولى على نفوسهم الجشع البشرى ؟ لا



لقد فقدنا ثقتنا بالعالم أجمع وستكون أجيالنا المتتابعة أكثر حذرا ممن قبلهم ..

آلاف من الفلسطينيين والفلسطينيات شردتهم الصهيونية من ديارهم، وطردتهم مطامع الدول من أرضهم التي ورثوها عن أجدادهم، لقد حرمتهم الصهيونية ومعها عصابة من الدول متع الدنيا ومباهجها .

أنظروا بربكم الى تلك العجوز التي تفترش حزمة من القش، ومن يدرى لعلها تنام فيها أيضا رغم أشواكها الناتئة .. هذا هو ما نراه ولكن الذى لا تعلمونه أن تلك السيدة كانت تعيش في دار منعمة لا تعرف معنى الجوع ولا تشعر بما يسمى الفقر أما اليوم فقد جعلتها الانسانية الظالمة تشعر بكل هذا ..!!

وهذه الطفلة التي تحمل الخبز وكأنها قد فازت بغنيمة سيحسدها الكل عليها، لقد كانت تجهل كل شيء عن متاعب الحياة، أما اليوم فقد عرفت معانى البؤس والشقاء .. عرفت أن العالم قد عاد لنظام الهمجية الذى لا بقاء فيه الا للاقوى ..!

وهذه أخرى لا تعرف للمرح معنى .. حتى العدسة التي يبتسم الكل لها تنظر اليها نظرة خوف وحذر، لقد نسيت الابتسام ولم تعد تثق في أي انسان بعد أن ذاقت ذلا وهوانا ولو علمتم أن أهل هذه الطفلة بالذات كانوا يريدون لها علما تصير معه طبيبة بعد زمن ولكن القدر الذى لا يمهل أرسل ظلمة عتاة .. أخرجوهم من ديارهم، واستولوا على أرضهم لا لشيء الا لاننا في زمن تنصر فيه الدول القوة وتجرى فيه وراء مصالحها.. الدول في هذا تسير على مبدأ جديد لم نجده في قاموس الانسانية : مصالحك تقضيها ما دمت تتركني أقضى مصالحي، وليذهب الحق الى المستضعفين ليعتنقوه) .

أبعد هذا تريد منا هذه الدول الظالمة أن نرعى مصالحها في بلادنا، أو حتى ندبر لرعاياها طعاما ..، أو حتى نحفظ لهم حرمة ..

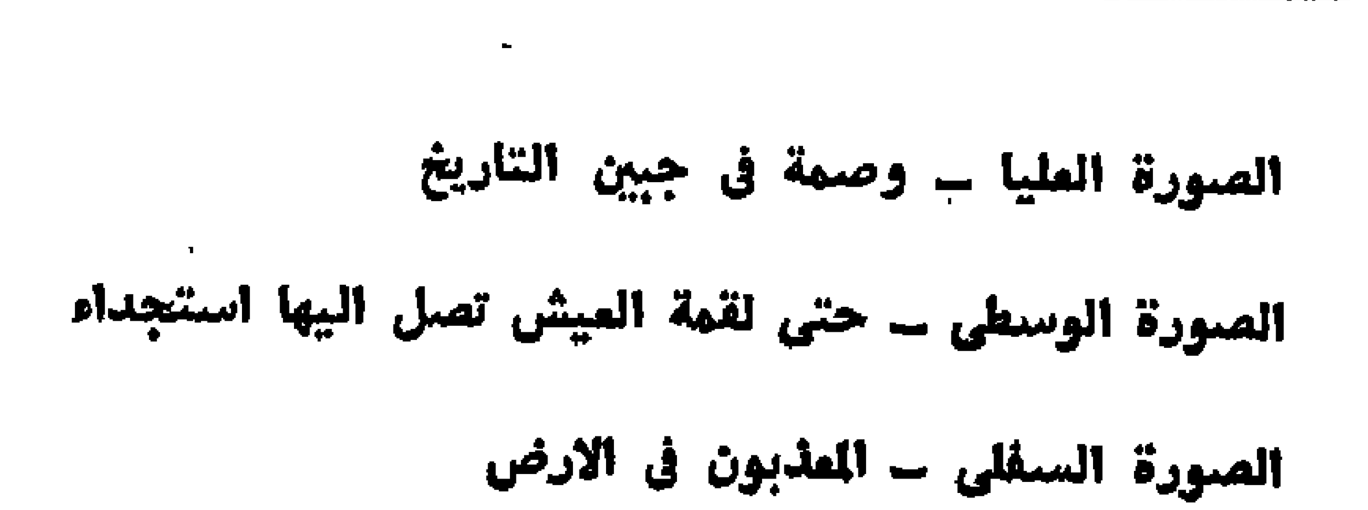
أستغفرك ربي فما أقوله ليس كفرانا بمبادئك التي أنزلتها على أرضك ولكن ما نراه يطير الصواب وما نسمعه يذهب العقل، بل ان هذه الصور وحدها كفيلة بأن تحرك أشد القلوب قسوة، كفيلة بأن تفيض أريحية أكثر الناس حرصا على المال ... ولكنها لن تحرك شعرة واحدة في جسد هؤلاء الذين يشربون دماء البشر ويأكلون لحوم الناس وبعد ذلك يسمون أنفسهم حلفاء ... ألا سحقا لهم وبئس ما يأفكون .

كونوا معى بقلوبكم فسندك هؤلاء الذين يدعون صداقتنا وهم من الخلف يطعنون، فاما أن نعيد هؤلاء اللاجئين الى ديارهم آمنين، واما أن ننكس رؤوسنا الى أن تحل بنا ساعة الموت أو يطوينا الفناء .

ف. م. ع.







الصورة العليا ـ وصمة في جبين التاريخ

الصورة الوسطى ـ حتى لقمة العيش تصل اليها استجداء

الصورة السفلى ـ المعذبون في الارض

النهضة النسائية فى صدر الاسلام

بقلم فضيلة الشيخ عباس طه « من العلماء »

لم يجحد التاريخ ما للمرأة من جهود صادقة فى سبيل أداء رسالتها على وجهها الاكمل فقد كان لها أثر يذكر فيشكر بما سجله التاريخ وهو خير شاهد على ذلك فقد استفاضت صفحاته بأمثال **السيدة سكينه بنت الحسين** رضى الله عنه من حفيدات رسول الله صلى الله عليه وسلم وهى الفقيهة فى الادب والتاريخ والحديث وكان بيتها مصدرا خصبا للعلم والادب شعرا ونثرا تختلف اليه أجلاء العلماء وثقاتهم فى الرواية والدراية وكثيرا ما ارتضوها حكما بين مرحلتين للعلوم والمعارف فكانت فيصلا صادقا فيما يجد من نزاع ويحدث من خلاف بين العلماء والادباء وعاصرتها **عائشة** بنت طلحه وكانت هى الاخرى موئل أدب وفن ودراية بفنون الادب والشعر .

لما انتقلت عائشة بنت طلحه الى جوار ربها رثاها عمر بن أبى ربيعة الشاعر الموهوب بقصيدة عامرة المعانى جاء فى مطلعها :

ليت شعرى هل أقولن لركب ... بفلاة هم لديها خشوع
طالما عرستم فاستقلوا ... حان من نجم الثريا طلوع
ان همى قد نفى النوم عنى ... وحديث النفس منى ولوع
قال لى فيها عتيق مقالا ... فجرت مما يقول الدموع
قال لى ودع سليمى ودعها ... فأجاب القلب لا أستطيع
لا تلمنى فى اشتياقى اليها ... وابك لى مما تجن الضلوع

وكانت عائشة بنت طلحة من بيت رفيع العماد ازدادت معارفها وعلومها فى أزهى عصور التاريخ وأحفلها بالعظائم عندما تزوجت بمصعب بن الزبير وكان هو الاخر أديبا متكملا وعالما متبحرا جرى صيته مجرى الريح وقد كان يضرب بها المثل السائر مع الركبان ثم سبقتها **عائشة أم المؤمنين** زوج الرسول الاعظم بنت أبى بكر الصديق .

كانت رفيق رسول الله ونجيه ومرمى طرفه وراحة كفه عاشرته أصدق معاشرة وسمعت منه يوم كان بيتها مهبط الوحى حكمه المشرقة وأحاديثه وتعاليمه الباقية على الزمن حتى كان يقول لاصحابه : « خذوا نصف دينكم عن هذه الحميراء . »

أبلت السيدة عائشة بلاء مستطابا فسايرت النهضة النسائية فى صدر الاسلام وأضفت عليها نورا وجمالا مضيئا فأفادت منها سيدات كثيرات فى الطليعة منهن : **فاطمة الزهراء** بنت رسول الله والسيدة **أم كلثوم والسيدة أسماء** بنت أبى بكر . ولما دنت منية رسول الله وحضرته الوفاة أفلت زمام الصبر من أيدى الصحابة وجرت على ألسنتهم ألفاظ نابية لانهم فقدوا صوابهم بهذا الرزء الجليل الفادح الا عائشة فقد لاذت بالصبر الجميل والصمت الذى ينم عن حسن اليقين وأحالتها كلما نزل بها على الثقة بالله ثقة تطيش عندها سهام النائبات الكبر . ثم دار الزمن دورته فوقعت فتنة الفرقة بينها وبين على بن أبى طالب رضى الله عنه وأيد كل فريق أحد طرفى النزاع فاشتعلت نيران الحرب بينهما فى واقعة الجمل وكانت السيدة عائشة بصيرة بالعواقب فعلى تفكيرها قامت رحى الحرب وان كان للمؤرخين فى هذه المرحلة تعقيب لا محل لذكره الان .

ولما وقعت حادثة الافك ولغا اللاغون فيه بألسنة حداد ثم نزلت آية البراءة كانت السيدة عائشة من خير ما يتحلى به الصابرون جلدا واحتمالا وثقة بالله تدك أمامها الصم الصلاب .

أنظر الى يقينها المتجلى حين دخل عليها والدها أبو بكر الصديق وبشرها بأن آية البراءة قد نزلت بشأنها وقال لها : « يا عائشة لقد كنت أكرم على الله منزلا حين برأك على لسان وحيه الامين فاشكرى على ذلك محمدا . » فقالت والصبر يحدوها واليقين يجلوها :

« لا أشكر محمدا وانما أشكر رب محمد الذى برأنى . » ثم تسلسلت رسالة المرأة الطاهرة حتى وصلت الى عصر من عصور الاسلام الزاهية ففى عهد الامير عبد الرحمن الناصر أمير الاندلس يحكى التاريخ أن الاندلس فى عهد ازدهارها بالمدنيات الفاضلة كان فيها مئتان وثلاثون امرأة من فضليات السيدات يجدن كتابة المصحف بالخط الكوفى وأطرف ما فى هذه القصة أن قاضيا كان يقضى فى الخصومات بين الناس بمدينة تسمى (لوجه) وقد عرف يومئذ أن لهذا القاضى زوجة كانت عالمة بالفتاوى والواقعات وكانت تحيك له الاحكام وتسببها فحقد عليه شاعر من شعراء هذه المدينة فقال :

بلوجة قاض له زوجة ... وأحكامها فى الورى ماضية
فيا ليته لم يكن قاضيا ... ويا ليتها كانت القاضية

ثم ترامت أنباء هذا الشاعر الى القاضى فرجع الى بيته مذعورا خائفا يترقب فشكى الى الزوجة ما يقوله هذا الشاعر وما يقع فيه بشعره من الهجاء فقالت هون عليك ثم أحضرت قلما وقرطاسا وقالت أكتب فأملته هذين البيتين التاليين:

هو شيخ سوء مزدرى ... له شبوب عاصية
كلا لئن لم ينته ... لنسفعن بالناصية

ومن هذا العرض الخاطف يتضح بأجلى بيان أن للمرأة رسالة قديمة عاصرت الاسلام والمسلمين وكانت لبنة قيمة فى بناء عرش المرأة واعتبارها فى المقام الاول فى الكياسة والسياسة فى مختلف مناحى الحياة وآفاقها .

واذن لا تثريب على المرأة أن تلى القضاء والفتيا وأن تمارس الامور العامة فى مختلف عصور التاريخ لتقوم بعبئها فى الحياة كاملة ولترتفع آدميتها الى المستوى اللائق بها بدلا من تلك الاقلام التى تحاول أن تؤثر الرجل وحده بممارسة الشئون العامة دون المرأة وهى شريكته فى الحياة وقسيمته فى أعبائها ولعل المصلحين فى مختلف البلاد الاسلامية يعرفون أن المرأة فى كل عصر وجيل ليست سلعة تمارس ولا أداة طيعة تراد حتى يكفوا من غرب أقلامهم فتتبوأ المرأة مكانها تحت الشمس وتستأهل حقوقها التى خلقها الله جزءا من حياتها ورسالة سائرة مع ركب الحياة تؤديها .

ملائكة على الأرض

للدكتور ابراهيم بك ناجي

مشاهير الرجال نجوم رصعت بها سماء مجتمعنا ·· واني أقول أنه لابد أن هناك أيديا ناعمة هي التي أفسحت لهم مكانا في هذه السماء ·· فمن هي المرأة التي أضاءت حياة هؤلاء الرجال ؟! وكيف أثرت في حياتهم ؟ هذا ما سيكشف عنه هؤلاء النجوم في هذا الباب ··· ف

عثرت في حياتي على صنفين من النساء لا وسط لهما : ملائكة وفقاقيع والملائكة نادرات جدا ولكنهم ملائكة حقا وصرفا ، والفقاقيع لا حصر لهن فهن يلبسن أثواب الملائكة أحيانا ويخدعنا طويلا والصدمة القاتلة حين تنكشف البراقع وتزول الاستار ـ وقد تركت هذه الفقاقيع في نفسي جراحا انسانية عميقة لاني كنت أعتب على الحياة أن تمتلىء بهذه الاباطيل وتزخر بهذه الترهات ·

ولا يمنع هذا بالطبع من أن أعمال الملائكة لا حصر لها وقد عثرت في حياتي على ملاكين أثرا في تأثيرا كبيرا وهذان الملاكان ألهماني وعلماني ورفعاني وأنا مدين لهما بكل ماهو طيب وجميل في نفسي ـ ان كان هناك طيب أو جميل ·

وقد يكون الملاكان قد أبعدتهما عني حوادث الدنيا وتصاريف القدر ولكني أقتات بالذكرى وأعيش على الماضي : أما الملاك الاول فقد يقرأ هذه الكلمات فمن أجله كتبت الشعر وتعلمت الفرنسية بغير معلم في ثلاثة أشهر والالمانية في شهرين لاثنين ولولاه لما تعلمت هذا كله في أجيال ···

أما الملاك الثاني فقد لقيني في الخريف ـ أقصد خريف العمر ـ فمسح أثاره واكتسح غيومه وأعادني الى الوراء عشرين عاما واذا كان هناك من يريد أن يعرف أثر هذين الملاكين في نفس وحياتي فانه يستطيع أن يلمسه في كتابي الجديدين (ليالي القاهرة) و (رسالة الحياة) أما الاول فقد خرج متوجا باسمي وأما الثاني فعما قليل سيكون في السوق ويكفي أن يعيش الانسان بكتابين ويخلد بعملين نظيفين وحسبي من هذا تدليلا على أثر المرأة الصالحة في حياة الرجل وخاصة في حياة الفنان ·· وتستطيع أيضا أن تلمس أثر هذه الملائكة في أشعاري فهن ملهمتي ووحيي ويمكنك أن تلمس هذا في الابيات الاتية :

جئتني والخريف في الروض عار
فكسوت الربى عذارى البراعم
وأجاد الربيع أخضر كفيه
ليمحو اصفراره المتراكم
رحلة للنجوم لم تك أحلاما
وبعض العظيم أوهام حالم
آه كم ليلة تراجع أيامي
أعدء العلا وأخفى العظائم
وحسبت الخسار فيها مكان الفن
عند زماني المتقادم

قبل أن نلتقي فلما تلاقينا
عرفت الفن وذقت المغانم
ان أبت جائعا فثمت زاد
أو أبت معسرا فثم الدراهم

* * *

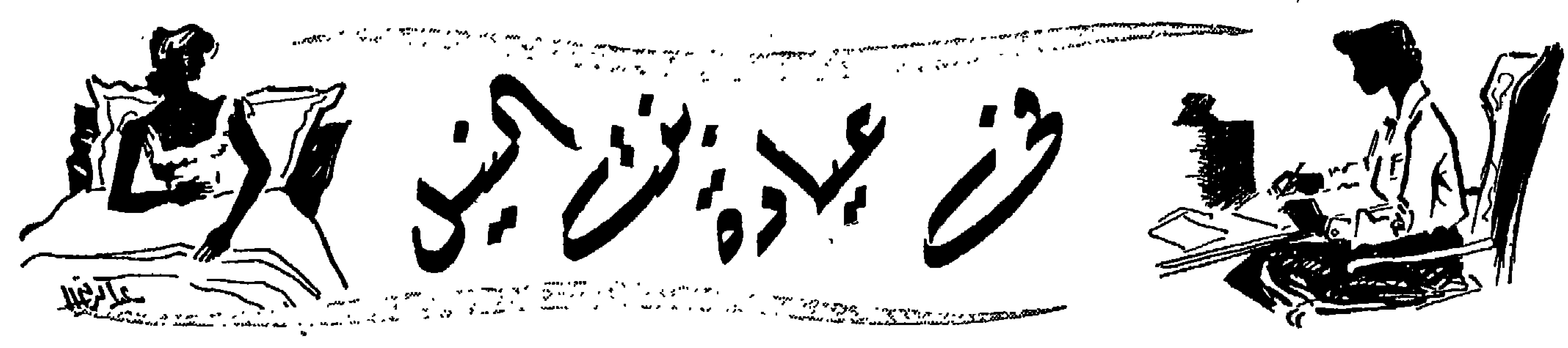
وليس أثر المرأة في حياتي وقفا على الهامي في شعري ونثري ولكن كما قلت أدين لها بكل شيء : فقد حدث ان كنت مريضا في بلاد غريبة منذ سنوات وكنت في آخر درجات المرض فدخلت مستشفى من المستشفيات الكبيرة واذ باحدى الطبيبات المشهورات بالنبل والرحمة وسمو الاخلاق تنظر الى ضاحكة وتقول : أتعرف اني أريد أن أتبناك ! ·· فقلت لها : لي الفخر ياأمي ···!

وكانت هذه الام تصغرني بسنين كثيرة ، كانت صغيرة الجسم كبيرة العقل ، كانت موضع ثقة المستشفى بأجمعها، المهم أنها تبنتني كما قالت وكنت اذ ذاك في حالة نفسية سيئة فوق مرضي وفوق غربتي فتولتني بالرعاية وعالجت مرضي وعالجت نفسي وكانت حقيقة تعاملني معاملة الام لابنها وكنت أسخر منها قائلا : ألا تغيرين ذات يوم هذه الاوضاع؟ فكانت تضحك وتقول : مهما تغيرت الاوضاع فأنت ابني ولن تكبر عن ذلك · اني أسقيك وأطعمك وأوسدك وأضع عليك غطاءك فهل تتصور أن أي علاقة أخرى مهما سميتها ستغير من هذا الوضع ؟!! المهم أنها ظلت ترعاني حتى شفيت باذن الله وظلت هذه الامومة التي شملتني بها ثابتة سنوات طويلة وأجمل ما بها أنها زارت مصر أيام الحرب مدة أربع وعشرين ساعة فزارتني في عيادتي وكتبت لى كلمتين على ورقة : (أمك بالخارج) وبالطبع لم يكن يخطر على بالي أنها هي ولا يعلم الا الله كم فرحت بها وكم فرحت بي وهي الى الان لا تزال تسأل عن ابنها بالرغم من أنها قد صارت أما حقيقية لانها تزوجت ولكني ما زلت ابنها البكر وبقى أن يعرف الجميع أنها في الثلاثين من عمرها وأنا في الخمسين من العمر وأنني حين أذكر تلك الامومة أشعر بالراحة ··· الراحة النفسية الكبرى ·

مكتب العمل

مكتب العمل	يبعث الامل
ناهضا على	مبدأ جلل
داعيا الى	جفوة الكسل
ها شبابنا	وقته شغل
كان يومه	مدة العطل
يذهب الهبا	ساده الملل
مكتب لنا	مهد السنبل
فاحتموا به	انه جبل
اذ يقيكمو	هوة الزلل
فأنظروا الى	آية المثل
في مسرة	عشتم الاجل

زينب عزب



تغذية الطفل

لطبيب بنت النيل

هيأت الطبيعة لبن الام لان يكون مثاليا للطفل المولود حديثا وحتى فى هذا العصر الذرى لم يكتشف بعد ــ حتى الان ــ أى لبن أو غذاء يحل محل لبن الام السليمة البدن فانه يحتوى على نسبة ملائمة من عناصر الغذاء ويمتاز عن لبن الحيوانات الاخرى ، البقر والجاموس والماعز ، بأنه أسهل هضما وأقل تعرضا للتلوث بالجراثيم وبحكم الطريقة التى يتناول الطفل بها اللبن وهى الرضاعة ، وهو يساعد على تنمية حصانة الطفل ومقاومته للامراض المعدية المختلفة ، وأننى أنصح كل أم بأن تتولى هى ارضاع طفلها بنفسها الا فى أحوال خاصة مثل اصابتها بأمراض مزمنة كالسرطان أو التهاب الكلى أو تشنجات عصبية أو أمراض قلبية أو الانيميا أو اذا كانت مصابة بمرض معد كالسل والتيفود ، والام المصابة بالسل لا تمتنع عن ارضاع طفلها فحسب بل تعمل جاهدة كذلك على الابتعاد عنه وعدم العناية بشئونه لان الطفل حديث الولادة يكون سريع التأثر للعدوى بهذا المرض الوبيل

العناية بصحة الام المرضع

اذا كانت الام ترغب فى ارضاع طفلها بنفسها بعد تأكدها من خلوها من الاسباب التى تمنعها من ذلك فعليها أن تقرر هذا فى أثناء مدة الحمل وعليها أن تتبع ارشادات الطبيب بخصوص تغذيتها والعناية بالثدى •

غذاء الام :

تناول الام غذاء كاملا صحيا مهم للام كما لانه لازم لتمتع الطفل بصحة جيدة واستمراره فى النمو يتكون الغذاء اللازم للام من اللحم والبيض والجبن واللبن والزبد والفواكه والخضروات والخبز المخلوط والبقول ، ما لم يقرر الطبيب المعالج غير هذا ، وهذا الغذاء الكامل يساعد الام على افراز كمية كبيرة من اللبن تقى طفلها شر الجوع ، ويمكن اعطاء الام بعض الفيتامينات على هيئة أقراص أو حقن اذا وجد الطبيب المعالج أن هذا ضرورى لها •

الراحة والنوم :

يجب على الام أن تخصص لراحتها ونومها وقتا كافيا وخاصة فى الاسابيع الاولى حيث يحتاج الطفل الى عناية كبيرة فلا تقل ساعات النوم عن ثمان ساعات بالليل ، وساعة أو ساعتين فى النهار

العناية بالامعاء (المصارين)

يجب ألا تشكو الام من الامساك وأن تتناول الوجبات الكاملة فى مواعيدها بالضبط لئلا تسبب امساكا •

الهواء الطلق والتمرينات الرياضية

يلزم للام المرضعة أن تتريض فى الهواء الطلق وتؤدى بعض التمرينات البسيطة لكى تزداد قابليتها لتناول الطعام بعدها وتشعر بحاجتها للراحة •

الوضع العقلى والعاطفى

لهما تأثير كبير على نوع وكمية اللبن الذى تفرزه الام ولذلك يجب عليها أن تتجنب ما أمكنها ذلك ، النرفزة ، الاحتداد فى المناقشات ، الانفعالات العاطفية والمهيجات العصبية •

الخمر والدخان :

مما لا شك فيه أنهما يسببان ضررا للشخص العادى ولذلك يجب على الام المرضع ألا تتذوق الخمر بتاتا وأن تنقص الى حد ملموس كمية الدخان وأن تحاول أن يكون التدخين بعد الرضعات •

العناية بالثدى :

لكى لا تفاجأ الام بظهور تشقق أو التهاب فى الثدى أو فى الحلمة (عندما يبدأ الطفل فى الرضاعة) يجب عليها فى أثناء مدة الحمل أن تستعمل سوتيانات رافعة مناسبة للثديين وأن تغسل الحلمتين مرتين يوميا ثم تدهنهما بزبدة الكاكاو أو زيت (النخيل) تجنبا للتشقق كما يجب شد الحلمتين برفق الى الخارج عدة مرات فى اليوم •

وبعد ولادة الطفل يلزم الام عناية أكبر فقبل وبعد كل رضاعة تغسل الحلمتان بقطعة قطن معقم مبللة بماء معقم أو محلول حامض البوريك المخفف ، واذا استعمل الاخير يجب العناية بتجفيفها بقطعة جافة من القطن المعقم وبعد ذلك توضع على كل حلمة قطعة قطن معقمة من الشاش

والحلمة المشققة تؤلم الام كثيرا وخاصة وقت الرضاعة وقد يتسبب عنها حدوث خراج فى الثدى ولذلك يجب استشارة الطبيب لعلاجها ، وفى حالة تشقق الحلمة لا يسمح للطفل بالرضاعة من الثدى مباشرة بل يؤخذ اللبن من الثدى بواسطة اليد أو الشفاطة ويوضع فى زجاجة معقمة ثم يعطى للطفل •

وينتج خراج الثدى من اصابة فى نسيج الثدى ، وتصبح المنطقة حمراء اللون ومؤلمة وغالبا ما ترتفع درجة حرارة الجسم كذلك وفى هذه الحالة يمنع الطفل من الرضاعة من الثدى المصاب • ولا بد من احضار الطبيب لفحص الحالة وعمل اللازم •

غذاء الطفل فى ساعاته الاولى

يسمى اللبن الذى يفرز بعد الولادة مباشرة باسم لبن المسمار وهو سميك القوام وأصفر اللون ويختلف فى التركيب عن اللبن العادى (الاصلى) وبعد ثلاثة أو أربع أيام يحصل الطفل عادة على اللبن الاصلى وان كان قد يتأخر أحيانا حتى نهاية الاسبوع الثانى ، ومما هو جدير بالذكر أن استمرار الطفل فى عملية المص (أثناء الرضاعة) تساعد على تنبيه افراز غدد اللبن الموجودة فى الثدى عندما يكون اللبن فى بدء التكون ، ويمكن للطفل بعد ثمانى أو اثنى عشر ساعة من الولادة عندما يكون كل من الام والطفل قد نالا فترة كافية من الراحة ، أن يبدأ فى الرضاعة الاولى التى تساعد على افراز اللبن وبعد ذلك ترضع الام طفلها كل ست ساعات وفى اليوم الثانى كل أربع ساعات وكل رضاعة تستغرق مدة تتراوح بين خمس وعشر دقائق وفى الايام الاولى يتناول الطفل كمية ضئيلة من اللبن قد لا تكفيه ولذلك يمكن اعطاؤه كمية قليلة من الماء المعقم أو محلول سكرى فى ماء معقم بنسبة ٥ ٪ بين الرضاعات واذا كان الطفل لا يحصل على كمية كافية من لبن الثدى فيعطى رضعات اضافية بواسطة البزازة (الزجاجة) كل ثلاث أو أربع ساعات على أن يحاول أولا الرضاعة من الثدى ثم يعطى الغذاء (اللبن) من البزازة بعد ذلك ويسأل الطبيب عن كمية أنواع اللبن الصناعى الذى يعطى فى البزازة اذا كان وزن الطفل يقل عن سبعة أرطال فيجب أن تكون الرضاعات كل ثلاث ساعات أما من كان وزنه طبيعيا (فوق ٧ أرطال) فيأخذ كل ٤ ساعات ٠

الفحص الطبى للحوامل

للدكتور محمد شوقى عبدالمنعم

فى بريد بنت النيل الاخير ــ تسألنى سيدة حامل عما نقصده بالرعاية الطبية للحوامل وأهميتها لهن ــ وردا على هذا التساؤل الذى يبدو من ظاهره أنه معقول أكتب هذه الكلمة توضيحا لاهمية هذ الفحص ــ فالطبيب المختص يجب أن يفحص الحامل فى الشهر الاول من الحمل ، فانه وحده فقط هو الذى يستطيع أن يقرر أن القلب والرئتين وبقية أعضاء الجسم طبيعية أو تحتاج الى علاج أو تقوية حتى ينتهى الحمل والوضع بسلام ، وهو الذى يعلم مدى تأثير الحالة الصحية للوالدين وما أصابهما من أمراض قبل الحمل أو أثناءه على الجنين، وهوالذى يقارن حالة الحامل الان بحالاتها السابقة فى الولادات الاخرى ان وجدت ٠ فيقوم بفحص أعضاء الجسم جميعها من العين والحلق والاسنان الى القلب والصدر والبطن ٠٠ ويلاحظ وزن الحامل ويقيس الحوض وضغط الدم ويحلل البول والبراز والدم اذا لزم

وقد يتضايق الزوجان من كثرة الاسئلة أو الابحاث التى يطلب الطبيب عملها ، ولكنهم لن يفعلوا ذلك لو علموا أن جميع أجهزة الجسم وأنسجته تشترك فى اخراج المولود الى حيز الوجود وانها قد تجهد أو تمرض فتفشل فى أداء مهمتها هذه، فيرقبها

البقية ص ١٣

عمليات التجميل فى الأسنان

للدكتور مراد سليم فهمى
اخصائى جراحة الاسنان

لا شك فى أن الاسنان وخاصة الامامية منها تعتبر جزءا هاما من أجزاء الوجه التى تبرز جماله وجاذبيته .

والوضع الطبيعى لهذه الاسنان هو :

١ — أن تكون الاسنان العليا الامامية فى وضع غير بارز بدرجة ملحوظة الى الامام وتتناسب مع الاسنان السفلى .

وأن تكون الاسنان السفلى الامامية فى وضع خلفى بالنسبة للاسنان العليا بدرجة طفيفة أما اذا كانت فى وضع متقدم فان مقدمة الذقن تظهر مدفوعة الى الامام بشكل مضاد للطبيعة .

٢ — أن تكون الاسنان متراصة جنبا الى جنب فى شكل منحن بدون أن يكون هناك ميل فى أحد الاسنان أو تراكم .

٣ — أن يكون حجم الاسنان معقولا ومتناسبا مع الوجه .

٤ — أن يكون لون الاسنان أبيض لامعا .

٥ — أن يكون سطح الاسنان أملس غير مجعد وخاليا من الحفر والنتوءات .

٦ — أن تكون الاسنان كاملة العدد .

٧ — أن تكون اللثة غير ملتهبة .

العلاج

١ — يرجع سبب هذه الحالة الى الوراثة أو الى أسباب مكتسبة مثل مص الاصابع والحلمة الصناعية وكذلك مص الشفة السفلى والتغذية الصناعية فى الاطفال بدلا من ثدى الام ، وكذلك التنفس عن طريق الفم والشفة المشقوقة .

علاج هذه الحالة يكون بمنع الاسباب المتقدمة عن الحدوث وهذا يعتمد على ملاحظة الطفل ملاحظة دقيقة ما عدا فى حالة الشفة المشقوقة فهى وراثية والعلاج يكون باجراء عملية جراحية فى سن مبكرة لوصل طرفى الشفة أما اذا لوحظت هذه الحالات فى وقت متأخر حتى الرابعة عشرة فمن الممكن علاجها بأجهزة صناعية توضع فى الفم لمدد قد تطول ولكنها تأتى غالبا بالنتيجة المرجوة أما بعد هذه السن فقد يلجأ الطبيب الى خلع بعض الاسنان الخلفية حتى يفسح المكان للاسنان الامامية فترجع الى الخلف وتأخذ الوضع الطبيعى وقد يسلك الطبيب المسلكين معا .

٢ — ترجع هذه الحالة الى صغر حجم الفك فتتراكم الاسنان أو الى كبر الاسنان بالنسبة للفك فلا تجد لها المكان الفسيح . فى هذه الحالة يجب عرض الحالة على الطبيب فى سن مبكرة مثل الحالة (١) وتعالج بأجهزة توضع فى الفم أو قد يلجأ الطبيب الى خلع الاسنان الخلفية فتجد الاسنان الامامية مسافة لتنتظم .

٣ — السبب هنا وراثى ، والعلاج غير هين ولكن اذا كان ولا بد فمن الممكن ازالة الجزء الظاهر من الاسنان وتركيب أجزاء صناعية أصغر حجما خصوصا اذا كان هناك تراكم بين الاسنان حتى لا تترك مسافات بين الاجزاء الصناعية المستبدلة .

٤ ــ السبب هنا وراثى ولا يجدى فيه العلاج ولكن اذا كان لون الاسنان شديد الاصفرار فمن الممكن استبدال الطبقة الخارجية من الاسنان بطبقة أخرى صناعية بيضاء لامعة ولا يفوت القارئة اننى هنا لا أتكلم على الصبغات التى تتراكم على الاسنان من التدخين أو القهوة وغيرهما ٠

٥ ــ السبب فى هذه الحالات ينتج عن أمراض الطفولة أثناء تكوين مادة الجير بالاسنان مثل الحميات المختلفة والكساح وغيرهما وفى هذه الحالة يستحسن اعطاء الطفل كميات كبيرة من الكالسيوم على صورة حقن أو خلافه ، وكذلك كميات كبيرة من الفيتامين (د) ٠ أما علاج الحالة فى الكبر فلا يجدى فيها الكالسيوم أو الفيتامين (د) بأى حال من الاحوال كما أثبتت التجارب وما يمكن عمله هو ازالة الطبقة الخارجية والاستعاضة عنها بطبقة صناعية ذات لون طبيعى ٠

٦ ــ اذا حدث وخلعت سنة لسبب ما فمن الممكن الاستعاضة عنها بسنة مماثلة صناعية ومما يجدر ذكره أن الذهب قد أصبح من الاشياء المستهجنة خصوصا فى الاسنان الامامية ٠

٧ ــ وقد عالجت هذا الموضوع فى مقال شهر يناير

ملحوظة : ورد خطأ مطبعى فى مقالة الشهر الماضى ٠

ا) العلاج الموضوع تحت البيوريا هو بخصوص تسويس الاسنان ٠

ب) العلاج المكتوب قبل تسويس الاسنان مباشرة هو علاج البيوريا ومقدار الفيتامين ج هو ٥٠٠ ملليجرام وليس جراما والمضمضة تحتوى على مادة الكرامريا

الفحص الطبي للحوامل

بقية المنشور ص ١١

الطبيب بعينه الفاحصة طول مدة الحمل حتى اذا بدا منها خلل أصلحه فى حينه وبذا تمتنع حوادث الحمل والولادات العسرة والمضايقات التى أصبح الان من الممكن تلافى أكثرها ان لم يكن كلها لو بدأت علاجها فى الوقت المناسب ولذا يشرح الطبيب العلامات التى تدل على حدوث شيء غير طبيعى ــ فينصح ــ أو يصر ويلح أحيانا فى طلب رؤية الحامل كل شهر على الاقل مرة فى أوائل الحمل وكل اسبوعين مرة فى الشهور الاخيرة بل كل اسبوع مرة فى الشهر الاخير ، وفى هذه الزيارات المتوالية يفحص الحامل ويجيبها عن شكواها ان وجدت ، وبعد استكمال الفحص الطبى يمكن وصف الغذاء المناسب لها ويزودها بالنصائح المناسبة للعمل ، والراحة، والرياضة، ورعاية الثديين ووصف فيتامينات أو أدوية مقوية ويرى الطبيب بعينه الفاحصة ما قد لا تراه الام من متاعب يتعرض لها الجنين فى بطنها ويقرر الطبيب وضع الجنين فى البطن وعلاقته بالحوض ، ويسمع نبض الجنين ويعمل ما يراه لازما نحو سلامة الام والجنين أثناء الولادة ، فيرشدها الى ما قد يتوقعه من متاعب ويصف لها العلاج ويحذرها من أعراض أو علامات لو حدثت كان معناها الاسراع فى الاستنجاد به ويشرح لها علامات الولادة ويجب أن تساله الحامل عن كل ما يستجد لها من أسئلة أو متاعب مهما كانت سخيفة أو طفيفة فى نظرها ٠



ما حظك فى الزواج ؟

ان اجابتك على هذه المجموعة من الاسئلة ستعطيك فكرة طيبة عن مستقبلك وعن حظك فى الزواج ٠ ان كل ما نطلبه منك هو أن تجيبى عليها بنعم أو لا ٠ وألا تنظرى الى الاجابة الصحيحة الا فى النهاية ٠ والان أجيبى على هذه الاسئلة متوخية الصدق والامانة ٠

١ — هل تميلين الى الاشخاص الذين ليسوا ككل الناس ؟ نعم لا
٢ — هل يحدث أن تغضبى أثناء المناقشات التى تشتركين فيها ؟ نعم لا
٣ — هل لك صديقات من سنك ؟ نعم لا
٤ — هل تمارسين على الاقل نوعين من الرياضة كالتنس والسباحة والبنج بونج ؟ نعم لا
٥ — هل سبق أن طلب أحدهم يدك ؟ نعم لا
٦ — هل يعجب بك الناس من أول نظرة ؟ نعم لا
٧ — هل يتراوح وزنك بين الخمسين والخمسة والستين كيلوجراما ؟ نعم لا
٨ — هل صحتك جيدة ؟ نعم لا
٩ — هل يحب والداك الضيوف ؟ نعم لا
١٠ — هل قابلت على الاقل ٢٥ شابا صالحين للزواج فى بحر السنوات الثلاث الاخيرة ؟ نعم لا
١١ — هل يزورك أصدقاؤك كثيرا ؟ نعم لا
١٢ — هل تعيشين فى بيئة يتساوى فيها عدد الشبان والشابات ؟ نعم لا
١٣ — هل سنك يقل عن ٢٧ سنة ؟ نعم لا
١٤ — هل أنت اجتماعية ميالة للمرح ؟ نعم لا
١٥ — هل تسافرين ثلاث أو أربع مرات فى السنة ؟ نعم لا
١٦ — هل تتذكرين الاسماء والوجوه نعم لا
١٧ — هل تقبلين الزواج من رجل يزيد سنه عنك أو ينقص بثلاث سنوات ؟ نعم لا
١٨ — هل تصغين بانتباه وبشغف الى محدثيك؟ نعم لا
١٩ — هل تعرفين كيف تبدئين حديثا مع أشخاص لا يمتون اليك بصلة ؟ نعم لا
٢٠ — هل صوتك جميل وأنت تتكلمين ؟ نعم لا
٢١ — هل تحبين مشاهدة مباريات الملاكمة وكرة القدم ؟ نعم لا

الاجابة

الاجابة الصحيحة تكون بلا على السؤالين الاولين وبنعم على بقية الاسئلة ٠ فان كان عدد اجاباتك الصحيحة ١٦ ثقى من أنك ستتزوجين ٠ أما ان كانت الاجابات الصحيحة أقل من ٦ فان حظك من الزواج ضعيف الا ان بادرت بتغيير طباعك قبل أن يفوت الاوان ٠

جان باتو



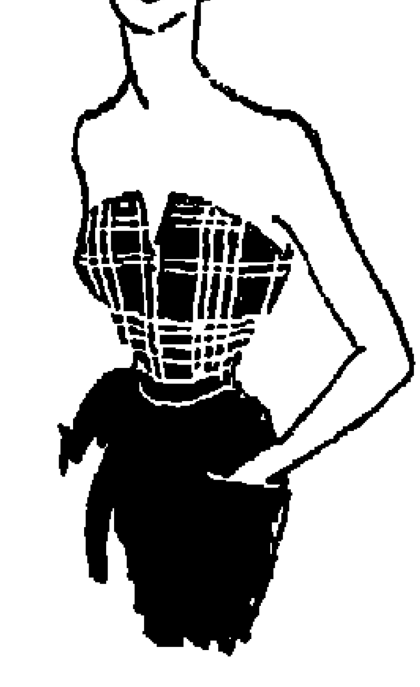

وجدت فى محلات جان باتـو فساتين غاية فى الروعة وباقات من ورق الفستق الصناعى الصغيرة وأحزمة من ريش الطيور النادرة وحقائب من الجلد السميك وشيلان من الاورانجوزا الايكوسيه . ويعرض باتو ايضا مجموعة جميلة من الحلى الحقيقية والصناعية والفولارات

كريستيان ديور



مما يلفت النظر عند ديور حقائب اليد المصنوعة من القطيفة السوداء والانتيلوب ومناديل الزينة المصنوعة من الناى الاحمر الدرابية وقمصان النوم من النايلون البليسيه وليزو من الصوف الوردى الباهت المبطنة بالموسلين

مانجان



يفضل هذا البيت المعروف مجموعة من الروب مانتو وقبعات صغيرة سبور على هيئة الناقوس مقلوبة من السوراء وايشاربات وكالوتات من الجلد وجاكيتات من الفوترين وحقائب سبور من جلد الوعل وجلد الخنزير وأحزمة من جلد الفهود

باكان




ان الجونيلات ذات الالوان المختلفة هى أول ما يلفت النظر عند باكان فهناك الجونيلة الوردية والجونيلة الخضراء فالصفراء فالزرقاء وأخيرا الحمراء . أما الجزء الاسفل فقد حلى ببياندة سوداء وتلبس تحت سويتر أسود ديكولتيه أو مقفول

بيير بالمان

قفازات من القطيفة المضلعة أو الايكوسيه . أما الاحذية فهى واطئة وتحاكى تلك التى ترتديها راقصات الباليه . ويعرض بالمان ايضا مجموعة من الايشاربات المصنوعة من الصوف الخفيف الناعم وقد طبعت عليها رسومات مختلفة بعضها يمثل فرسان العصور الوسطى والبعض الآخر مصارعة الثيران

بنك مصر وشركاته

يرفع الى مقام جلالة الفاروق العظيم أخلص آيات التهنئة وأصدق شعائر الولاء بميلاد ولى عهده المأمول ويدعو الله أن ينبته فرعا وارف الظلال من هذه الدوحة العلوية المباركة الباسقة التى أسعدت الشعب وأعزت البلاد وأن يجعل يوم مولده طالعا سعيدا يشرق على الوادى باليمن والخير وفاتحة حياة كريمة لشعب النيل يستعيد فيها مجده الموروث ويحقق آماله فى العزة والكرامة .





لديك رأس مال يجب عليك ألا تهمليه اطلاقا . وهـذا الرأس مال هو صحتك . وها نحن أولاء نقدم يا سيدتى بعض النصائح التى لا بد منها ان أردت المحافظة على صحتك

التنفس :

ان معظم الاشخاص المضطربين المنهوكى القوة لا يعرفون كيف يتنفسون . وعلى عكس ذلك فان الشخص الهادىء يكون تنفسه طبيعيا منتظما ، فتقوى بنيته وصحته .

افتحى نافذتك عند استيقاظك من النوم مباشرة وقومى بعمل بعض تمرينـات التنفس على أن تكون الحركة التى تؤدينها بطيئة ومنتظمـة . ولسنا فى حاجة الى القول يا سيدتى ان تمرين التنفس هذا يفيد الصحة كل الفائدة فمارسيه يوميا ان أردت المحافظة على صحتك .

وان كنت من اللواتى يؤدين عملا عقليـا يجب أن تقضى يوميا ساعة أو ساعتين على الاقل فى الهواء الطلق . اذهبى الى عملك سيرا على الاقدام . ولا تعتبرى هذا الاجراء مضيعة للوقت . ليس هناك أفضل من المشى لاراحة الذهن . انك بلا شك ستصلين الى مكتبك وقد بذلت مجهـودا أقل من الذى تبذلينه فيما لو كنت قد ركبت الترام أو الاوتوبيس.

النظام الغذائى :

لن نضع هنا نظاما غذائيا خاصا لحالة من الحالات المعينة كالبدانة أو الهزال ولكننا سنضع لك بعض القواعد العامة التى تفيد كل انسان يبذل جهدا بدنيا وعقليـا ويكون فى حاجة الى تعويض هذا الجهد ، تناولى أكلاتك فى ميعـادها المحدد ، لا تفكرى فى شىء أثناء تناولك الطعام ، امضغى الطعام جيدا . وان كنت مستعجلة فالافضل أن تأكلى قليلا وتمضغى كثيرا على أن تأكلى كثيرا وتمضغى قليلا ، ولا يكفى أن تكونى راغبة فى المضغ بل يجب أن تستطيعيه ، لذا وجب عليك أن تعنى بأسنانك العناية اللازمة وقد أفردنا لهـا موضوعا خاصا .

ومهما كان نظامك الغذائى فيجب أن تدخل على طعامك مواد غنية بالفيتامينات مثل اللبن والزبد والجزر المبروش والطماطم والخضراوات الطازجة أو المطهية والبرتقال والليمون الحلو والتفاح والكمثرى ، وان كانت الحيوية تنقصك أو ان كنت ضعيفة أو هزيلة أكثرى من تناول الارز واللحم والفجل والخس والكرات والتين والبلح . وخذى بين وقت وآخر قبل الافطار صفار بيضة مضروبة بالسكر .

اتبعى مرة فى الاسبوع هذا النظام الغذائى :

طعام الافطار :

كوب ماء ، برتقالتان ، قطعتان من الخبز المحمص بالعسل والزبد ، فنجان قهوة .

طعام الغداء :

زيتون، لحمة مشوية، بطاطس مسلوقة تأكلينها بقشرتها، سلطة خضراوات طازجة ، فاكهة طازجة .

الساعة الخامسة :

كوب من عصير الطماطم ، تينتان أو ثلاث تينات أو تفاحة

العشـاء :

حساء باللحم ، أرز ، كوب لبن ، فاكهة

ان هذا النظام الغذائى لن يزيد وزنك ولكنه سيكسبك نشاطا وحيوية .

افرضى يوما فى الاسبوع لا تتناولين فيه اللحم اطلاقا .

اغتنمى فرصة العطلة الاسبوعية مرتين فى الشهـر لتقضيها فى السرير . خذى فى مساء اليوم السابق مسهلا خفيفا . تناولى فى الصباح شيئا من الفاكهة وفنجـانا من القهوة ، وفى الغداء تناولى بعض الخضراوات الطازجة بعد تقطيعها وعصر شىء من الليمون عليها . خذى بعد ذلك شرابا ساخنا . امكثى فى السرير طوال بعد الظهر . اقطعى الوقت بعمل التريكو أو بقراءة كتاب . وفى المساء تناولى فاكهة أو كومبوت وشرابا ساخنا . ان هذا اليوم الذى قضيته مرتاحة فى منزلك سوف يعوض ما بذلته من مجهود عصبى مضن خلال الاسبوعين .



النـــوم :

قد تقولين ان النعاس لا يأتيك بسرعة ، ولكنك لا تريدين أن تعترفي بأنك أنت سبب هذا كله . ذلك أن النوم يمكن تنظيمه كأى عادة من العادات . واليك بعض الارشادات التى لا بد منها ان أردت أن يكون نومك سريعا وهادئا ومفيدا :

يجب أن تكون لك ساعة معينة للنوم ، لا تقرئى لتنامى فان هذه العادة لن تلبث أن تجعلك عبدة للقراءة .

حاولى أن تطردى الافكار المزعجـــة والهموم قبل النوم ليكون نومك هادئا .

اشربى قبل أن تنامى كوبا من عصير الجريب فروت فانه مهدىء للاعصاب .

الالعاب الرياضية :

اننا لا نريد هنا أن ندلك على ألوان جديدة من التمرينات الرياضية ، فان بنت النيل قد خصصت لها بابا لا شك فى أنك تستفيدين بمحتوياته كل الفائدة . وكل ما نريده هنا هو أن نقدم بعض النصائح :

انه من الافضل أن تمارسى التمرينات الرياضية صباحا بعد نهوضك من النوم وقبل عمل التواليت وتناول طعـــام الافطـــار ، ويجب أن تكون تأدية الحركات ببطء ، أدى تمريناتك أمام المرآة وأنت لابسة ملابس خفيفة ، ولا تنسى أن تفتحى النافذة ليتجدد هواء الغرفة . أتبعى هذ التمرينات بدوش بارد ان كنت من اللواتى لا تتأثر أعصابهن بالدوش أما ان كنت من ذوات الاعصاب الرقيقة فعليـــك باستعمال الاسفنجة أو الجلوس فى البانيو .

وأخيـــرا :

بسطى حياتك ما أمكن ، ابتعدى عما من شأنه أن يعكر مزاجك ويثير أعصابك . لا ترهقى نفسك فيما لا طائل من تحته واعلمى أن الصحة تتأثر كل التأثير بالحياة المضطربة، كونى متفائلة وانظرى الى الحياة بمنظار أخضر لا بمنظـــار أســـود .





ابتسمى ... ابتسمى دائما ...

ولكن يجب أن تكون ابتسامتك جميلة .

وابتسامتك لا يمكن أن تكون جميلة الا ان حافظت على صحة أسنانك ..

اتبعى اذن هذه النصائح التى نقدمها لك على هذه الصفحة ..

تواليت الاسنان :

لا شك فى أنك تغسلين أسنانك ولكننا نعتقد فى أنك لا تغسلينها كما يجب ليكن لديك فرشتان للاسنان بالتبادل لاعطائها الوقت الكافى لتجفيفها . فرشى أسنانك بعناية تامة من أسفل الى أعلى ومن الخارج والداخل .

ضعى فى كوبك بعض ماء الاوكسيجينيه فانه يطهر الفم ويبيض الاسنان . استعملى نوعا جيدا من معجون الاسنان . واحترسى من الاصناف التى تنظف الاسنان جيدا ولكنها تتلف الميناء . ان كان لابد من استعمال هذا النوع من المعجون والمسحوق فاستعمليه مرة واحدة على الاكثر فى الشهر .

مررى من آن لآخر خيطا من الحرير بين الاسنان بعد الاكل خاصة ان كانت أسنانك ملتصقة بعضها ببعض ويصعب تنظيفها .

ارشادات :

لثتك فى حاجة الى ممارسة التمرينات الرياضية .

ان جمال أسنانك موقوف على صحتها . نشطى دورة الدم بتدليك اللثة بفرشة الاسنان . ضعى الفرشة على أعلى الاسنان واضغطى عليها بحيث يصل الضغط الى اللثة نفسها . اجعلى الضغط ثلاثا على نفس الموضع ودلكى بهذه الطريقة اللثة كلها . دلكى الجزء الداخلى من الفم بالطريقة التى دلكت بها الجزء الخارجى .

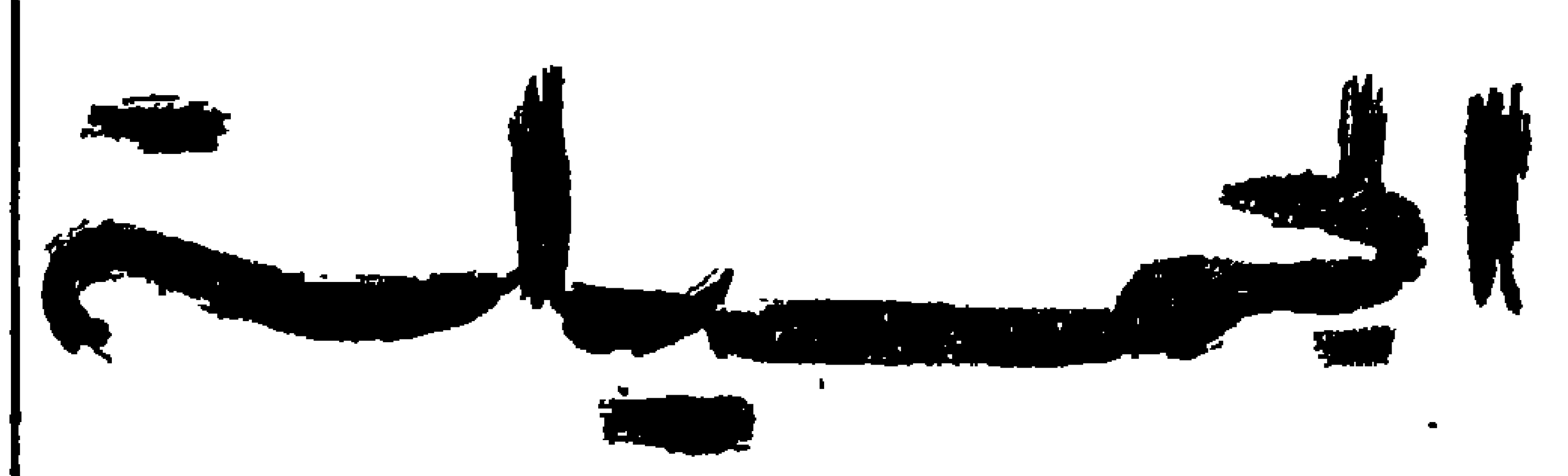
ويقول الاطباء أن أكل تفاحة بعد الطعام لهو أحسن طريقة لتنظيف الاسنان وتمرين اللثة • كذلك الخبز المحمص يفيد اللثة والاسنان فائدة كبرى •

لاحظى أسنانك

اذهبى الى طبيب الاسنان عندما تشعرين بأى ألم مهما كان طفيفا فالوقاية خير من العلاج • اذهبى الى الطبيب مرتين فى السنة ليكشف عن أسنانك وينظفها من الاوساخ العالقة بينها وبين اللثة •

امضغى الطعام باحتراس فقد يكون فيه عظمة أو أى جسم صلب آخر يكسر أحد أسنانك •

ان كانت الاطعمة المسكرة مضرة بالاسنان فان السكر نفسه لا يضر بها اطلاقا ان أكل الفواكه والسمك مفيد للاسنان • فالفواكه تحتوى كمية كبيرة من فيتامين ث ومن المواد الحمضية التى تكسب الاسنان مناعة قوية ضد التلف



أما السمك فيحتوى على فيتامين د الذى يركز عنصر الكالسيوم فى الجسم وهو كما نعلم يقوى الاسنان ويزيدها صلابة • ويلاحظ أن أسنان الاسكيمو غاية في الصلابة والقوة والجمال ومع ذلك فانهم لا يستخدمون فرشة الاسنان اطلاقا ولكنهم يأكلون كمية كبيرة من السمك •

احذرى ....

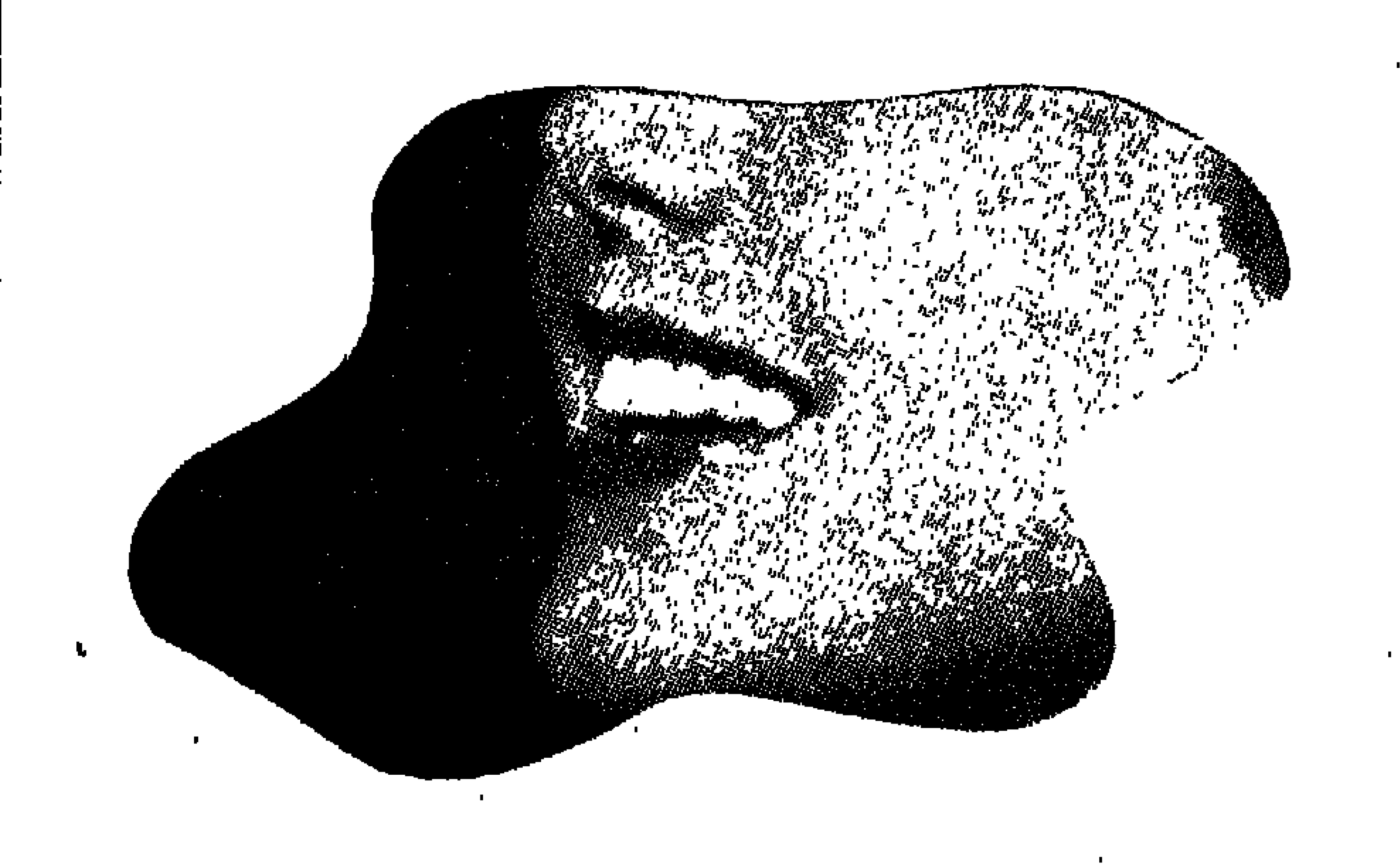
أن تكسرى الجوز بأسنانك فانه يفسدها •

امنعى أطفالك من أن يضعوا أقلامهم فى فمهم ويقضموها بأسنانهم •

لا تقطعى الخيط بأسنانك فانها عادة تكلف أسنانك الشىء الكثير •

احذرى شرب البارد بعد السخن أو السخن بعد البارد فانه يفتت مينا الاسنان ويسبب نزف اللثة وقد يتحول الى بيوريه •

لا تحكى أسنانك بجسم معدنى مثل الابرة أو الدبوس •



كيف تصنعين هذا التايير بنفسك ؟

درس يقدمه ميشو صاحب
محلات ميشو للتفصيل
بشارع فؤاد الاول رقم ١٥
بجوار الجراند أوتيل



أمامك رسم لتايير بقصات طولية مكسمة ويعمل من الصوف أو الفانلة ويمكنك عمله بسهولة متى اتبعت التعليمات الاتية :

◆ لاحظي أن الاصل في رسم كل قطعة من قطع الباترون مستطيل متوازى الاضلاع (وهو الرسم الخارجي لكل قطعة والمبين بالخطوط الخفيفة) وتبدئين رسمه برسم عرضه حسب المقدار المبين بين النقطتين السوداوين الكبيرتين ، ثم تسقطين من كل منهما خطا عموديا بالطول المذكور فى الرسم •

◆ جميع الارقام المذكورة على الرسم هى بالسنتيمترات •

◆ الارقام المذكورة على طول المستطيل أخذ قياس كل منها من بداية النقطة الكبيرة العليا لاسفل ، وهى تدل على نسب الاطوال المطلوبة • لتحددى من بدايتها عروض القطع •

◆ النسب العرضية هى المبينة بالارقام التى تتوسط كل نقطتين صغيرتين •

◆ الخطوط السوداء السميكة هى التى تحدد شكل الباترون وبالتالى هى التى تقصين حولها الباترون

◆ الخطوط المنقطة هى خطوط ثابتة وتثبتينها بدورك على القماش بالسراجه •

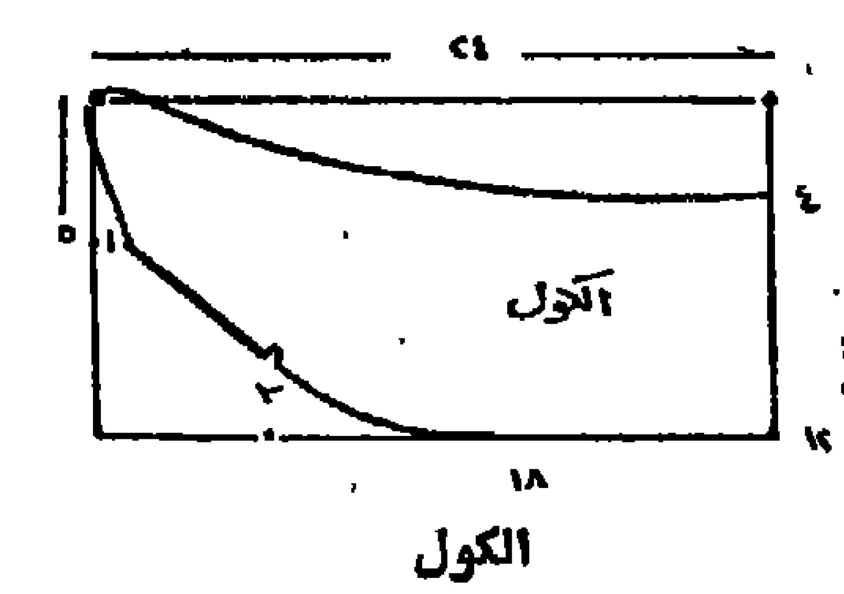
◆ ضعى القطع التى قصصتها على القماش بالطول ودبسيها بالدبابيس ثم قصى القماش حولها تاركة حول القضة مقدار ٢ سم عدا الجنب والاسفل مشتركين للجنب مقدار ٣ سم أو ٤ سم ولثنية الجاكيت ٥ سم ولثنية الجونلة ٧ سم مع العلم بأن ٤٤٠ سم بعرض ٩٠ سم يكفى لعمل هذا التايير •

◆ عمل هذا الباترون على مقاس بانيكان ٤٤ متوسط بحسب المقاسات التالية :

	سم
دوران الصدر	**٩٦**
دوران الخصر	**٧٦**
دوران العقد	**١٠٢**
طول الظهر	**٤٠**
طول الامام	**٤٤**
طول الجونله	**٧٥**

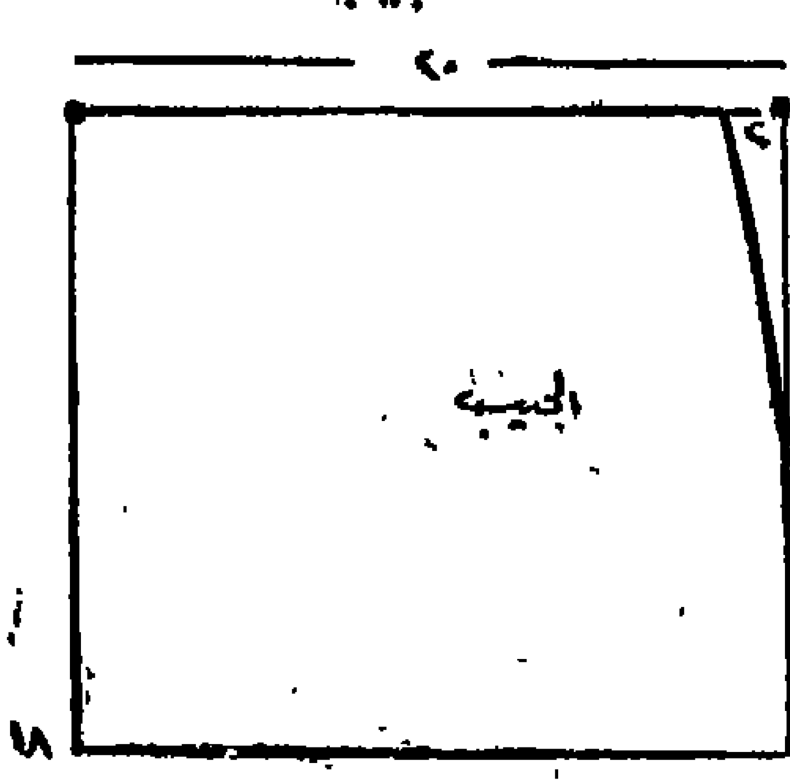
• يمكنك الحصول على هذا الباترون جاهزا نظير تقديم الكوبون ومعة خمسة قروش أو ارساله ومعه ٨ قروش

القطعة الجانبية للصدر



الكول

الجيب



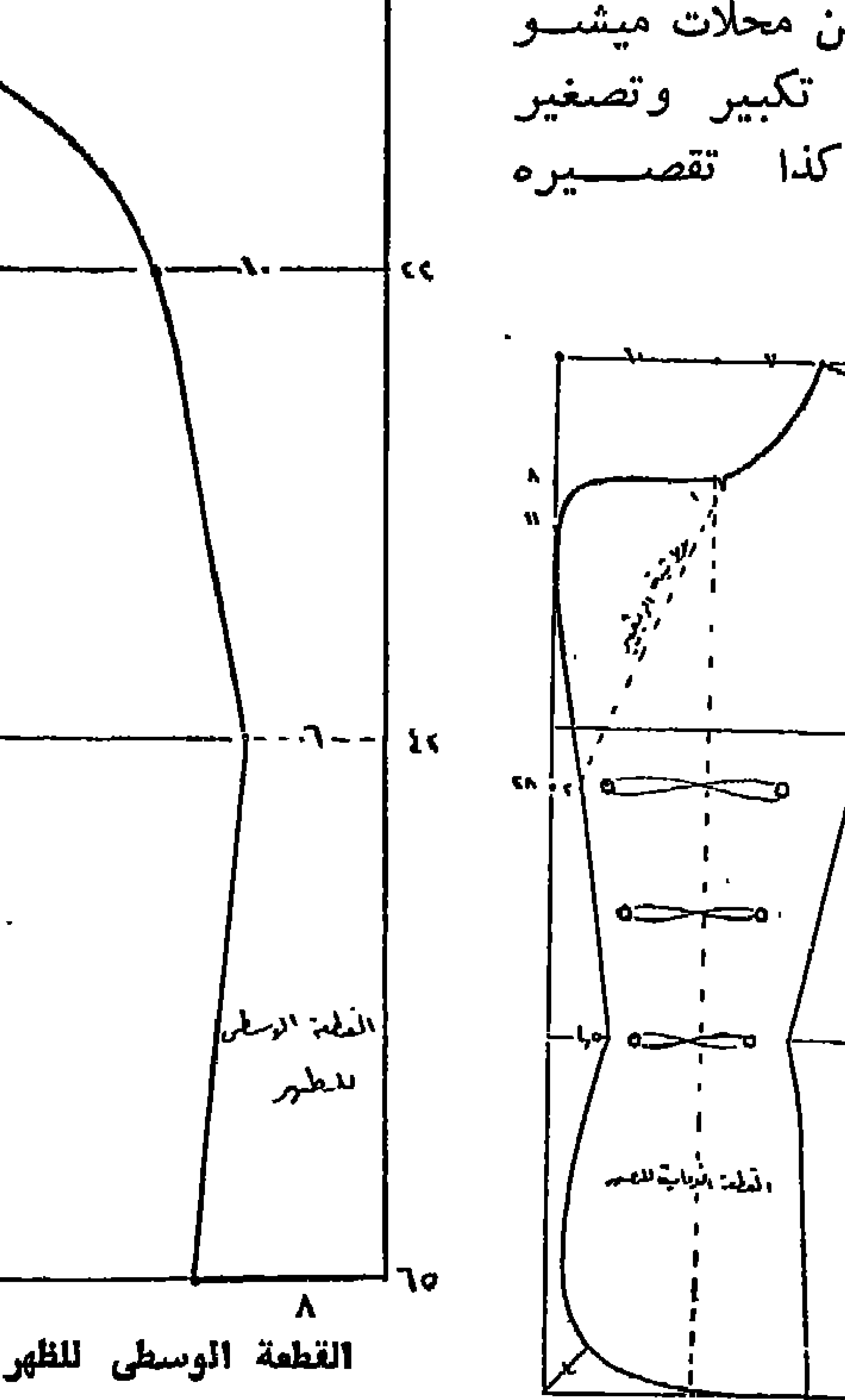


تسريحات مبتكرة

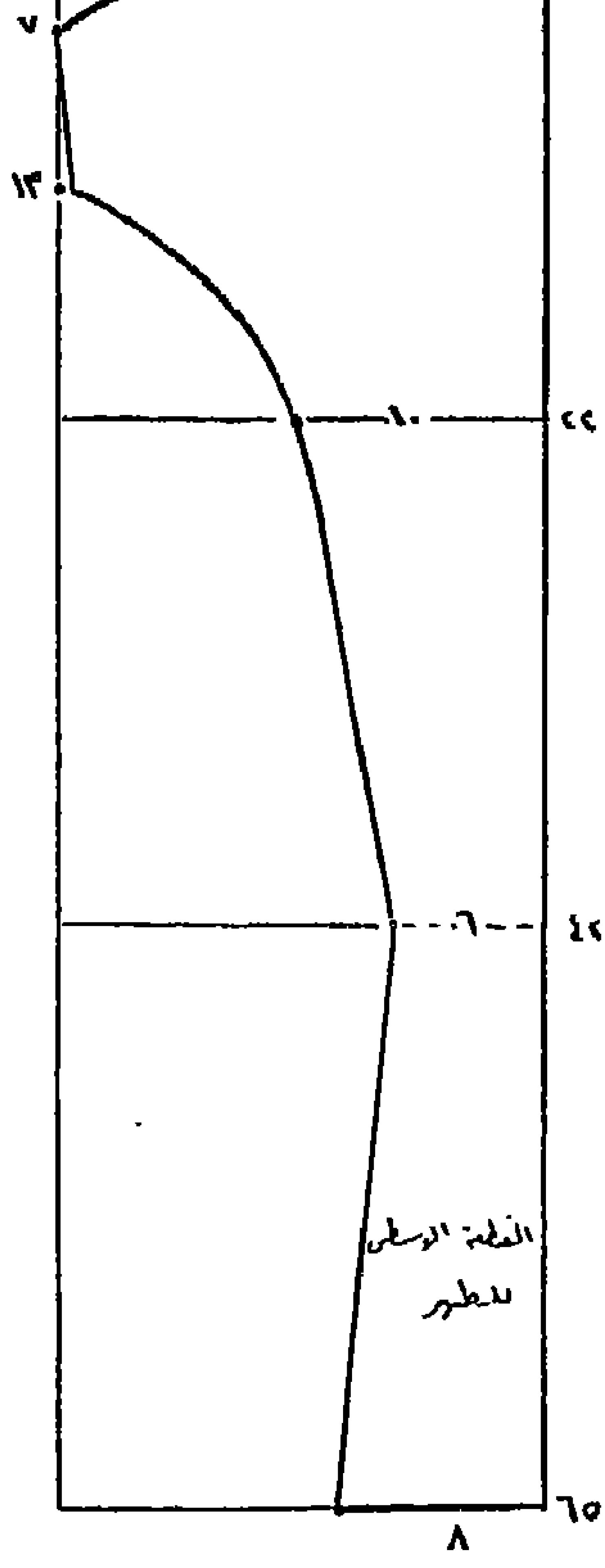
نقدم لك يا سيدتى اخر تسريحات الموسم وهى كما ترين تتوخى السهولة والبساطة والبعد عن التكلف أما التسريحة الاولى فهى لكل يوم بينما خصصت التسريحتان الثانية والثالثة للحفلات الساهرة وهى كما ترين لا تحتاج الى كبير عناء فى التصفيف •

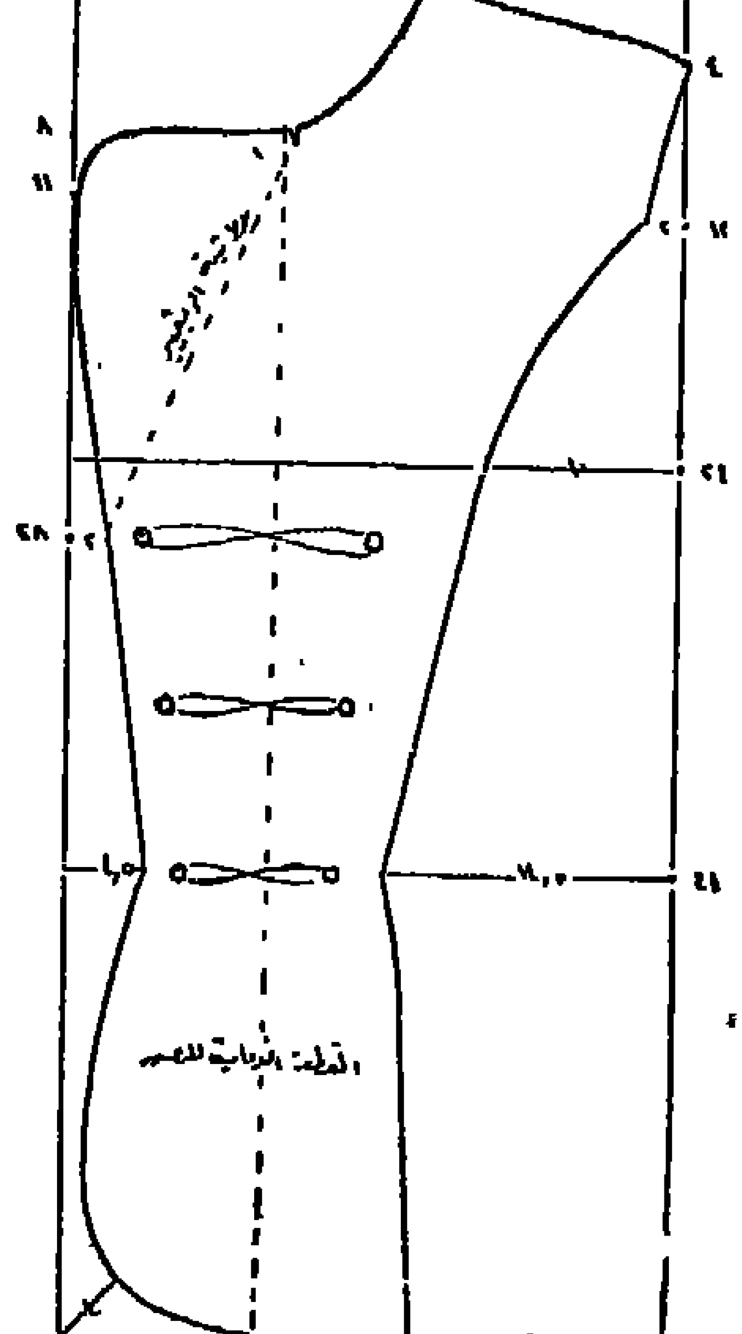
لمن تريده بالبريد المسجل لمحلات ميشو للتفصيل بشارع فؤاد الاول رقم ١٥ بجوار الجراند أوتيل القاهرة

◆ اطلبى من محلات ميشو طريقة تكبير وتصغير الباترون كذا تقصيره وتطويله .



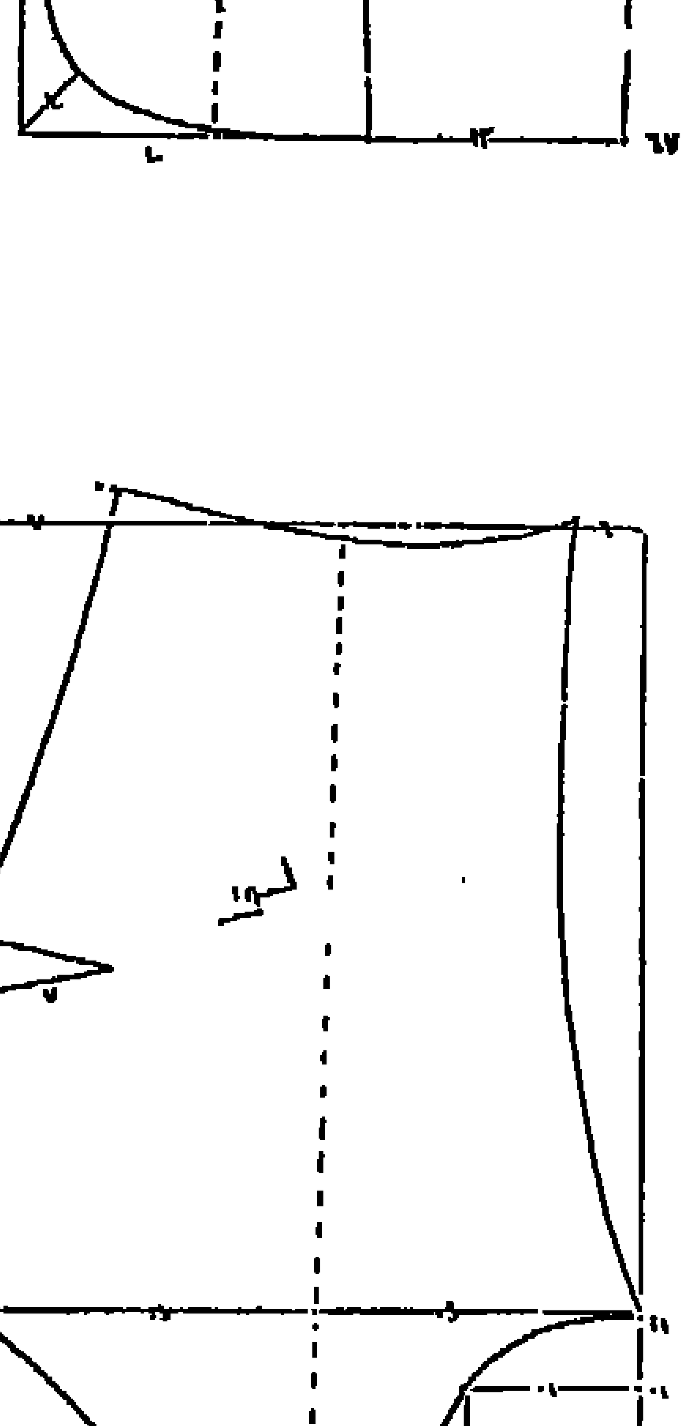
القطعة الوسطى للظهر



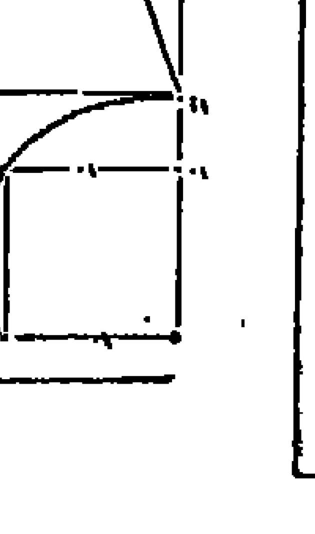


القطعة الجانبية للظهر

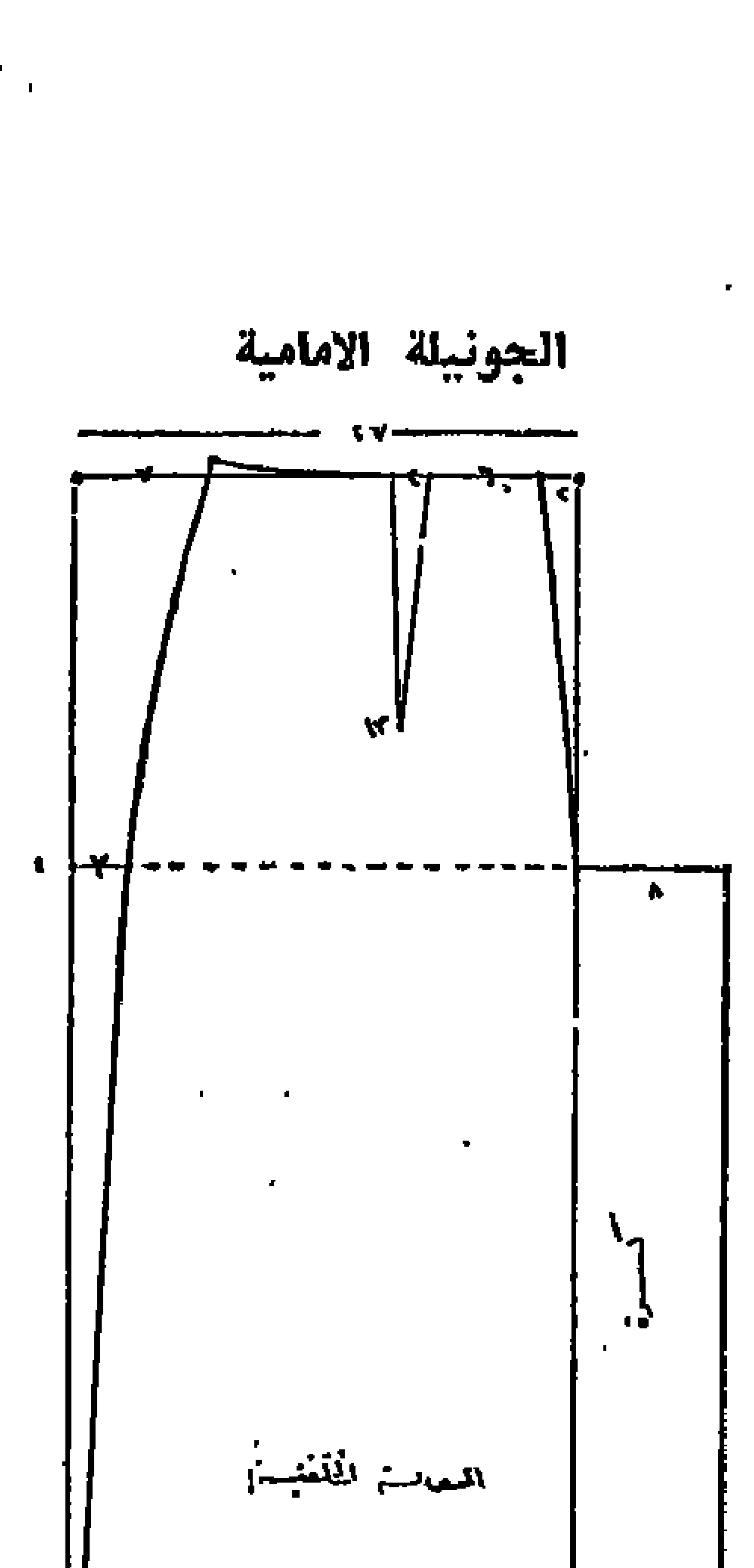
الجونيلة الامامية



الكم



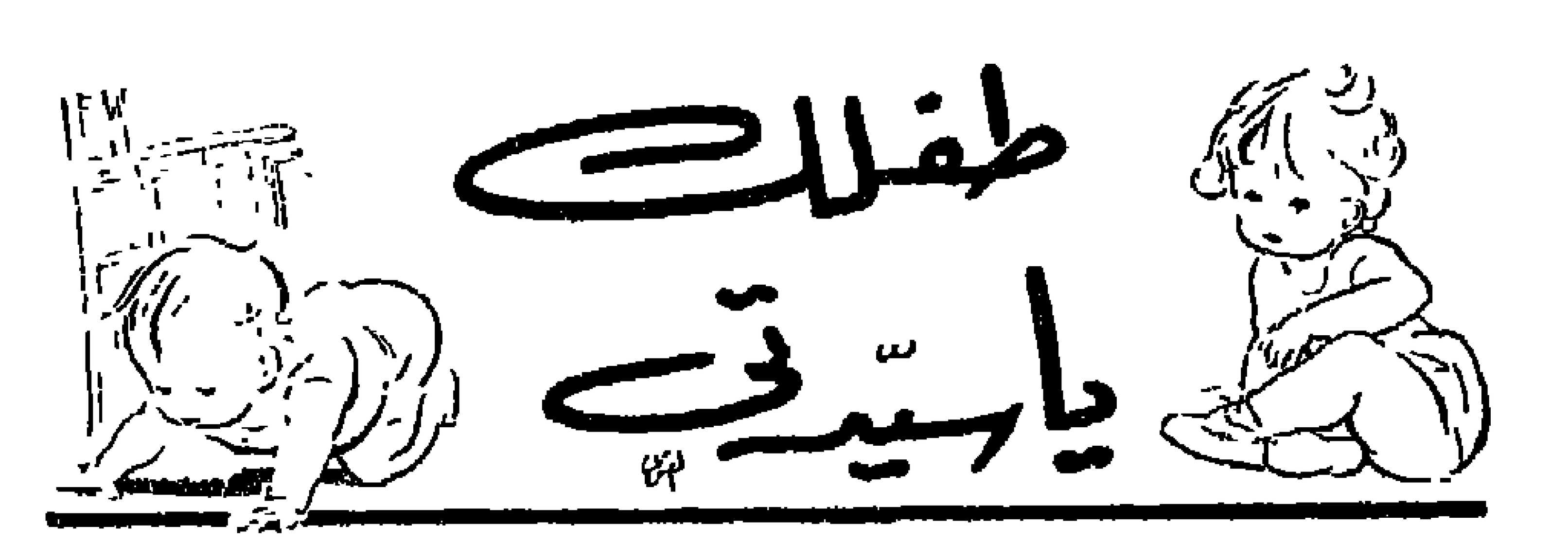
الجونيلة الامامية



كوبون

لحاملة هذا الكوبون الحق في الحصول على باترون لهذا التايير نظير دفع خمسة قروش عند تقديمه لمحلات ميشو ١٥ شارع فؤاد الاول بالقاهرة بجوار الجراند أوتيل

عناد الاطفال



كم من أم ضاقت ذرعا بعناد طفلها وعدم استماعه الى ما تقوله أو اطاعته لما تأمره به فتتساءل فيما بينها وبين نفسها هل أخطأت فى تنشئته النشأة التى كانت ترجوها أم تراه ليس مثل غيره من الاطفال طاعة واستماعا لرغبات والديه اذ جبل على العناد ومخالفة الرأى

ولو علمت الام ان كل طفل قد جبل على الالحاح بطلب أو فعل ما يريده وعدم الاقتناع بما يقوله له والده لو علمت ذلك واتبعت فى تنشئة وليدها ما سنذكره بعد لنجحت كل النجاح فيما تصبو اليه من استماع طفلها الى نصحها وتنفيذه رغباتها .

فكثيرا ما يجيب الاطفال اجابات عجيبة يكاد المرء ينفجر غيظا منها ومثال ذلك أننى منعت طفلى فى شتاء العام الماضى من اللعب فى الحديقة لان السماء كانت تمطر وقتذاك ، وبعد قليل كان المطر قد خفت حدته وأصبح رذاذا فاذا بطفلى يسألنى هل يمكنه اللعب الان فلما أجبته بالنفى وقلت له ان السماء تمطر نظر الى الرذاذ قليلا ثم التفت الى مستنكرا وقال (ولكن هذا ليس مطرا) وفى مرة أخرى كان ولدى يغسل يديه عندما طلبت منه أن يسرع حتى لا تبتل ملابسه فاذا به يجيبنى بقوله ان الصابون فى يديه وانه لذلك لا يسمعنى جيدا ، فكأن الصابون الذى فى يديه قد سد أذنيه ، ومثل هذه الحوادث كثير ؟!

ومع ذلك فان كل طفل يرغب ويود فى أن يحتفظ دائما بحب والديه له فاذا أمكننا استغلال هذه الرغبة الكامنة فى نفس كل طفل أمكننا تعليمه وتربيته وتنشئته كما نريد ، وان كانت تقع على عاتق الوالدين مهمة أخرى هى المحافظة على تغلب عاطفة الطفل فى رغبته من أن يكون محبوبا من والديه على الشعور بالضيق منهما اذ يجدهما يعارضان معظم رغباته ، فاذا تمكن الوالدان من ترجيح كفة العاطفة الاولى على الثانية أمكنهما ، ببعض من الحكمة ان يتغلبا على عناد طفلهما .

ويجب على الوالدين ان يتذكرا ان معارضتهما لبعض رغباته تبدأ فى الحقيقة فى وقت يكون فيه الطفل لم يدرك بعد كنه الامور فمن هنا تبدأ روح المعارضة والعناد تظهر فى طباعه والطرق الحديثة فى التربية تنصح بافهام الطفل ما يجدر به عمله وما ينبغى عليه الابتعاد عنه تدريجيا على قدر الامكان حتى يتمكن الطفل من الالمام بما يجب عليه شيئا فشيئا بدلا من صدم عواطفه مرة واحدة بمعارضته ويبدأ ذلك من النصف الثانى من عامه الاول اذ فى ذلك الوقت يبدأ الطفل فى ادراك معنى الحركة والصوت وبعض الامور الاخرى .

فاذا بدأت تربية الطفل فى هذا الوقت المبكر واتبعت فيها طرق تمتاز بالرقة وتتصف بالتدريج فان الطفل لا يصدم فى عواطفه ولا يكون فى مستقبل أيامه فريسة سهلة للعناد . فمثلا لا يجدر ترك الطفل يبكى وحده بدون ملاطفة ما ولا يجدر أيضا مطالبته دائما بأن يتشبه بمن هم أكبر منه سنا وبذلك يشعر الطفل بأن أمه ووالده هما محور حياته وموضع ثقته .

ويجب أن ندرك تماما أننا اذا أشعرنا الطفل بأننا لا ننتظر منه الكثير فان ذلك يخلق فى الطفل روح المحاولة والمثابرة . فمثلا كان ولدى يلعب يوما (بطبلته) فلما قلت له أن صوتها يزعجنى وأنه يجدر به الكف عن اللعب بها أجابنى بأنه لن يمكنه التوقف عن الضرب على (الطبلة) فوافقته وقلت له اضرب عليها حتى تكتفى ، وبعد قليل من الوقت امتنع على الضرب وجاءنى قائلا انه اكتفى وانه لن يزعجنى بعد ذلك .

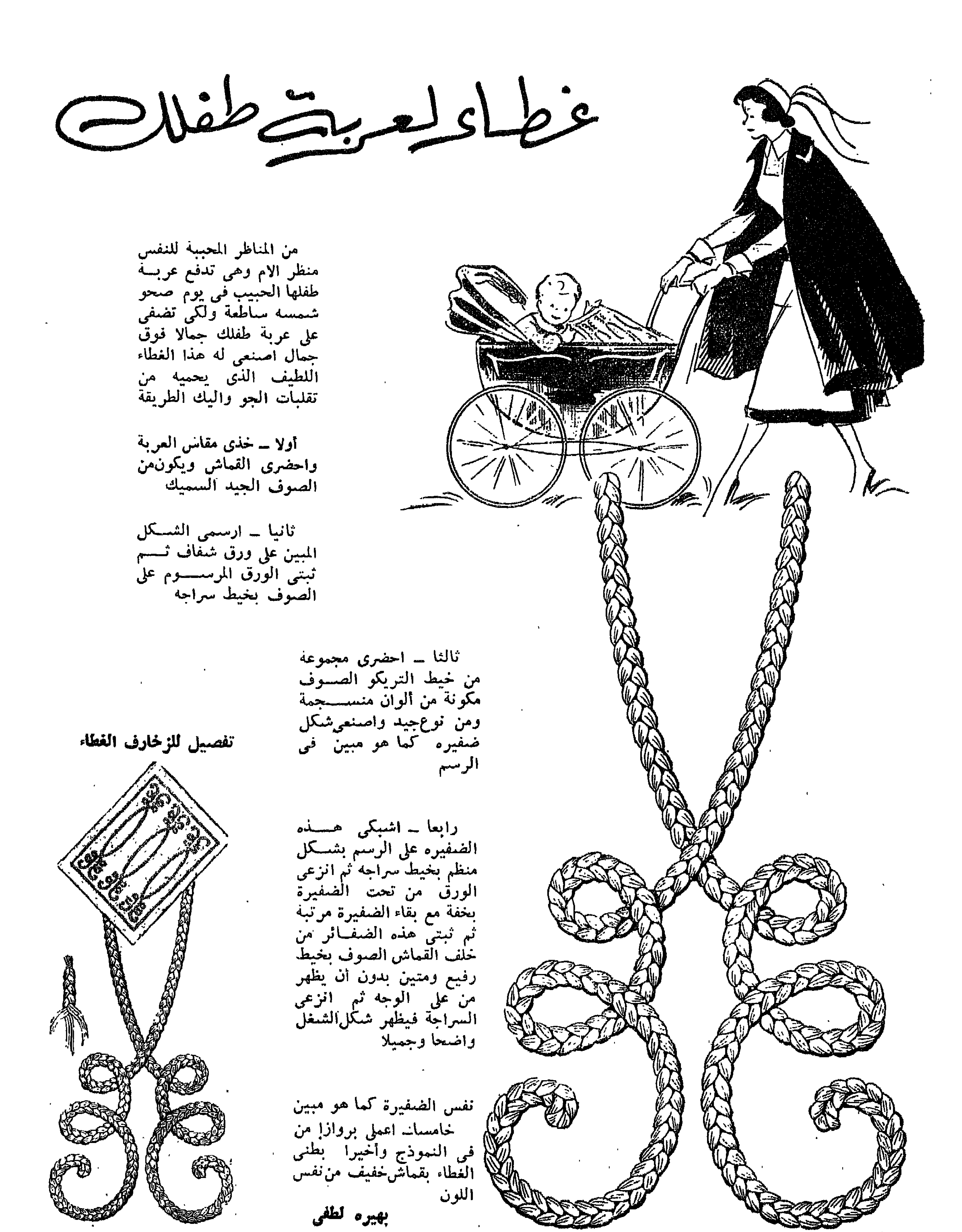
كما يجب على الوالدين أن ينميا فى طفلهما عادة ضبط النفس والتحكم فى الاعصاب ولا أنسى حادثة عرضت مصادفة أمامى من طفل اعتاد البصق دائما فلما أفهم ضرر ذلك وعد بالمحاولة للاقلاع عن تلك العادة وفى ذات يوم أراد أن يبصق فلم يتمكن من مغالبة نفسه ولكنه تحكم فى أعصابه وخرج من الحجرة معتذرا ليبصق فى منديله خارجها ، وكان هذا الطفل فى الرابعة من عمره فقط ، ولكنه أظهر تحكما فى أعصابه يبشر بنتائج حسنة فى المستقبل اذ تغلب على تلك العادة أمام من كان موجودا فى الحجرة وابتعد عنهم ليبصق ، فهو بعمله هذا قد أثبت لنفسه انه غير جدير باتيان هذه العادة الذميمة كما أثبت انه قادر تدريجيا على الاقلاع عنها نهائيا .

ومما يجب ذكره فى هذا المقام أن عناد الطفل قد يكون راجعا الى ابتعاده عن والديه فكثيرا ما نرى أطفالا كانوا مثالا للطاعة يغيبون عن والديهم أياما ليعودوا اليهم وقد تشبعوا بالعناد ، والطريقة للتغلب على ذلك أن يقول الوالدان للطفل بأنهما قد اضطربا لغيابه عنهما وانهما كانا يفكران فيه ليلا ونهارا ، وانهما لن يسمحا له بعد ذلك بالابتعاد عنهما لحظة واحدة حتى ولو كان هو يريد ذلك اذ أن اظهار الحب والتعلق من الوالدين لطفلهما فى مثل هذه الحالة كفيل بملاشاة روح العناد التى تتملكه والتى لم يظهر أثرها سوى ظن الطفل أن والديه قادران على العيش وهو بعيد عنهما وانهما لا يستشعران لغيابه عنهما أثرا .

فاذا اتبع الوالدان الروية والحكمة واللين فى علاقتهما بطفلهما فانهما قادران — كما سبق ذكره — على الانتصار على روح العناد التى توجد فى كل طفل .

(أم مجربة)

غطاء لعربة طفلك



من المناظر المحببة للنفس منظر الام وهى تدفع عربة طفلها الحبيب فى يوم صحو شمسه ساطعة ولكى تضفى على عربة طفلك جمالا فوق جمال اصنعى له هذا الغطاء اللطيف الذى يحميه من تقلبات الجو واليك الطريقة

أولا — خذى مقاس العربة واحضرى القماش ويكون من الصوف الجيد السميك

ثانيا — ارسمى الشكل المبين على ورق شفاف ثم ثبتى الورق المرسوم على الصوف بخيط سراجه

ثالثا — احضرى مجموعة من خيط التريكو الصوف مكونة من ألوان منسجمة ومن نوع جيد واصنعى شكل ضفيره كما هو مبين فى الرسم

رابعا — اشبكى هذه الضفيره على الرسم بشكل منظم بخيط سراجه ثم انزعى الورق من تحت الضفيرة بخفة مع بقاء الضفيرة مرتبة ثم ثبتى هذه الضفائر من خلف القماش الصوف بخيط رفيع ومتين بدون أن يظهر من على الوجه ثم انزعى السراجة فيظهر شكل الشغل واضحا وجميلا

خامسا اعملى بروازا من نفس الضفيرة كما هو مبين فى النموذج وأخيرا بطنى الغطاء بقماش خفيف من نفس اللون

تفصيل للزخارف الغطاء

بهيره لطفى



لدى الموزعين العموميين بمصر: **شركة النقل والهندسة** ش.م.

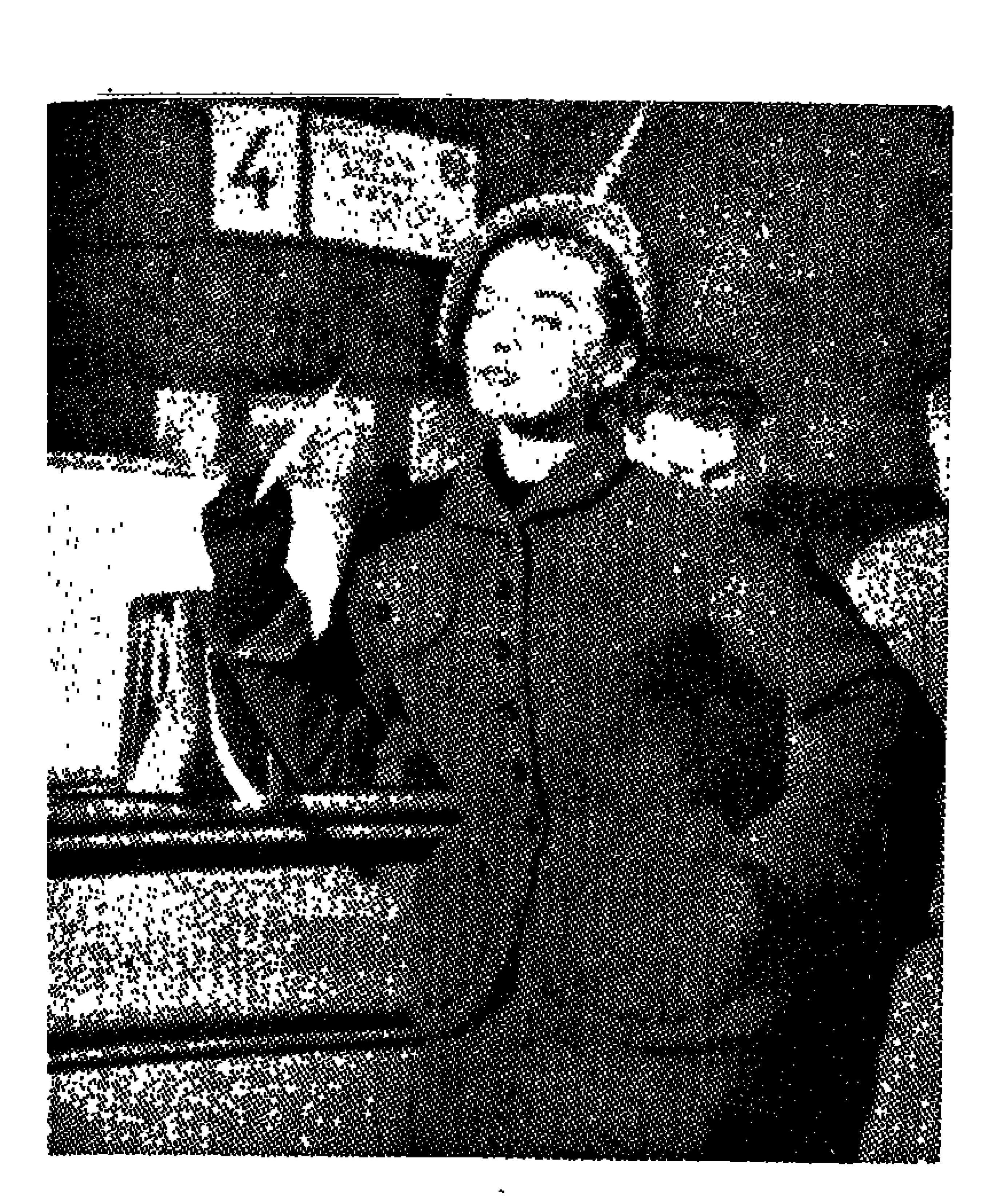
القاهرة ١ شارع قصر النيل ت ٧٧٧٦٠-٧٧٧٦٨-٧٧٧٦٩

الاسكندرية ١٦ ش كوم الدكة ت ٢٤٠٤٢، ٢٤٠٤٩ شارع فؤاد الأول

وكلاء فرعيون: بورسعيد: أولاد صبري رزق الله — المنصورة: فارس دبندليس

المنيا: بطرس قلاده وشركاه — أسيوط: ثابت ميخائيل وشركاه


أزياء لكل
جيب



بيير كاردان



مادلين دى روش

لكل مكان

هل أنت من اللواتى يكثرن التنقل أو يخرجن كثيرا من منازلهن ؟ ان كنت من هؤلاء عليك بارتداء واحد من هذه المعاطف المنشورة صورها على هاتين الصفحتين . فالمعطف الذى تقدمه لك مادلين دى روش مصنوع من قماش التويد المعروف وقد حليت الياقة بقطعة رفيعة من الاستراكان . والتايير الذى يقدمه بيير كاردان يمتاز بجاكيت مختصرة مصنوعة من الصوف الازرق . وقد ابتكر برنار ساجاردوى هذا المعطف من قماش التويد البيج والبنى وبياقة من الفراء . أما معطف جرمين لوكونت فهو من الصوف الاحمر وبجيوب عريضة . واخيرا فان مارسيل شومون قد ابتدع هذا المعطف الفضفاض المحلى بفراء يحاكى جلد الفهد .



برنار ساجاردوی



جیرمین لوکونت

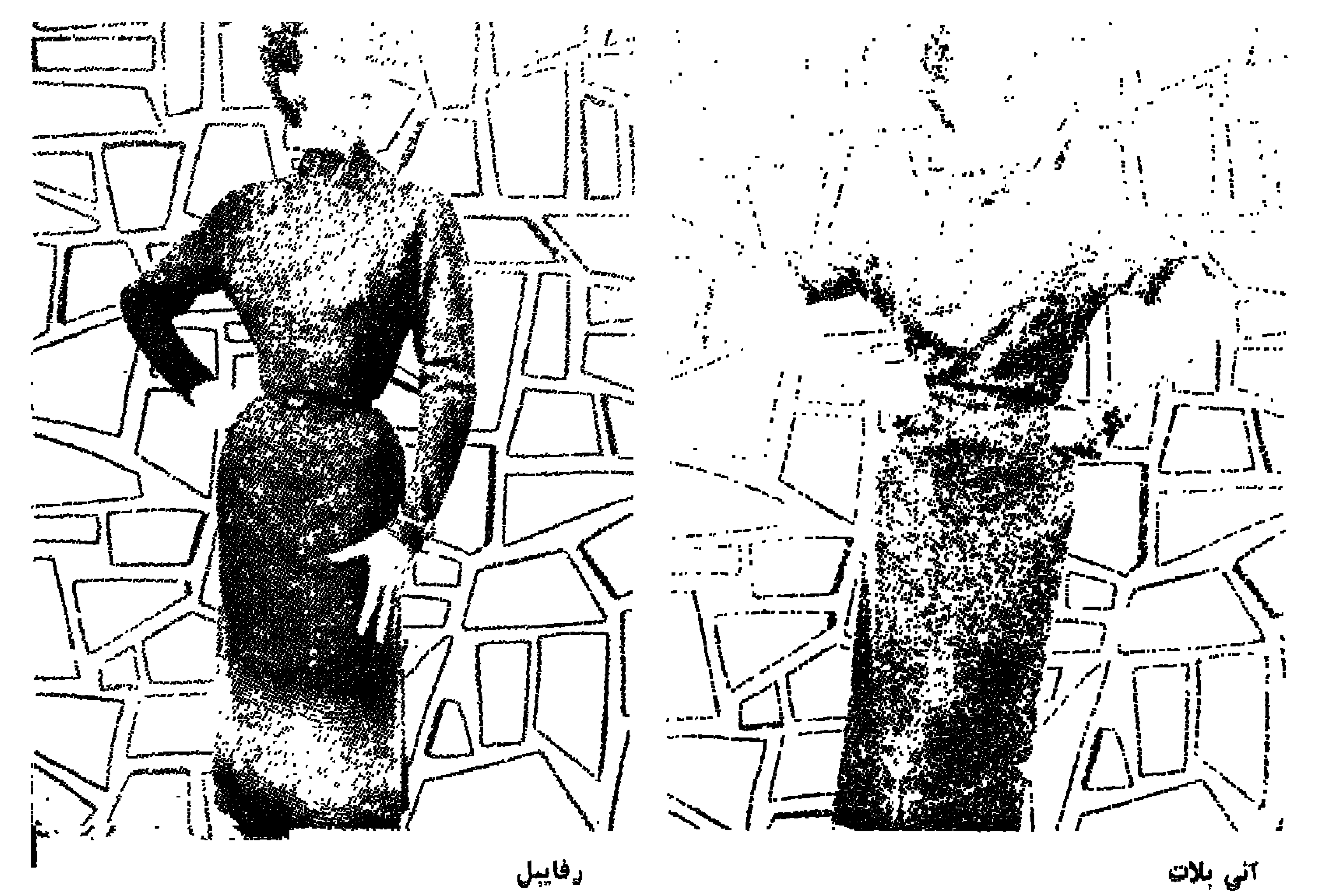
مارسیل شومون

أزياء للصباح

تحتوى هاتان الصفحتان على أربعة فساتين من الصوف التى ترتدى للصباح وها هوذا صانع الازياء المعروف ماجي روف يقدم هذا الفستان المصنوع من الجرسيه الرمادى الغامق بقلابات عريضة وبياقة ديكولتيه. وتقدم آني بلات فستانين من الجرسيه الرمادى وقد دخل فى نسيجه خيط ذهبى ويلاحظ أن فتحة الياقة مرتفعة . ويبتكر رافائيل هذا الفستان المصنوع من الصوف الرمادى وقد خطط جزؤه الإسفل بباندات صفراء . اما جاك جريف فقد صنع هذا الفستان من الجرسيه الرمادى الغامق وقد حزم بحزام من الجلد الاسود العريض



من الصّوف ١٩٥٢



رفاييل

آني بلات

ان البساطة عنوان أزياء هذا الموسم فتوخيها في اختيارك للابسك كلها .

جاك جريف



١

٢



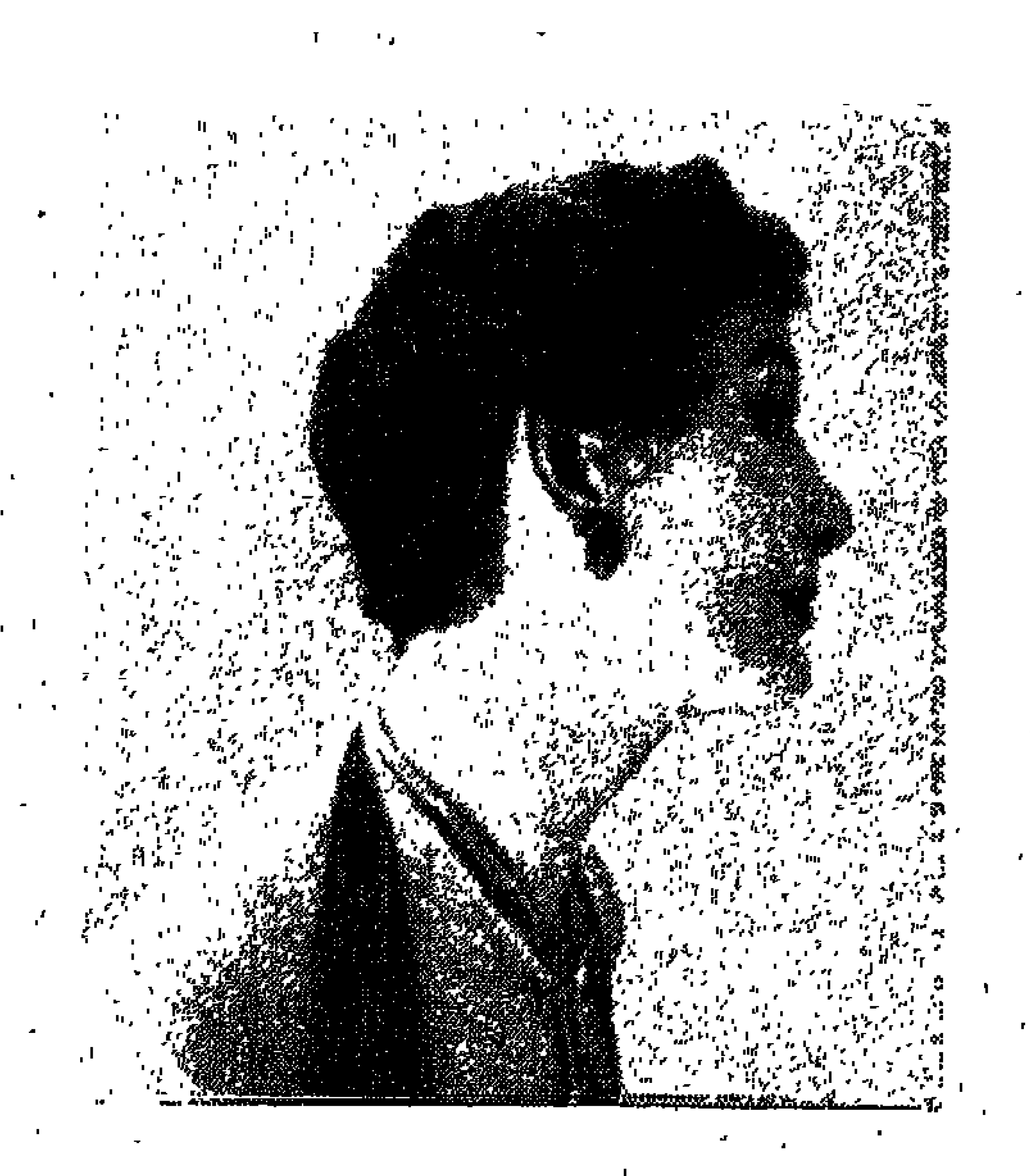






٣

١ ـ يقدم الحلاق الفرنسي المعروف (جيوم) هذه التسريحة المبتكرة وهي عبارة عن رولو من الجانبين وقصة على الجبين
٢ ـ هذه التسريحة ابتكرها انطوان وهي عبارة عن خصلات كبيرة تنتهي ببوكلات توضع فوق الرقبة ٠
٣ ـ لقدخلص بيير ياسي السالفين من الشعر ورفعه كله الى فوق فظهرت الاذنان كاملتين ٠
٤ ـ يفضل جورجيل الشعر المتناهي في القصر وها هو ذا يعرض علينا هذه التسريحة البسيطة ٠



٤







مورد لصاحبة الجلالة الملكة
محلات
اخوان سيستوفاريس



هل تحبين التريــض فى الهواء
الطلق فى يوم من الايام الصحوة؟
ارتدى اذن هذا الثوب المبتكر



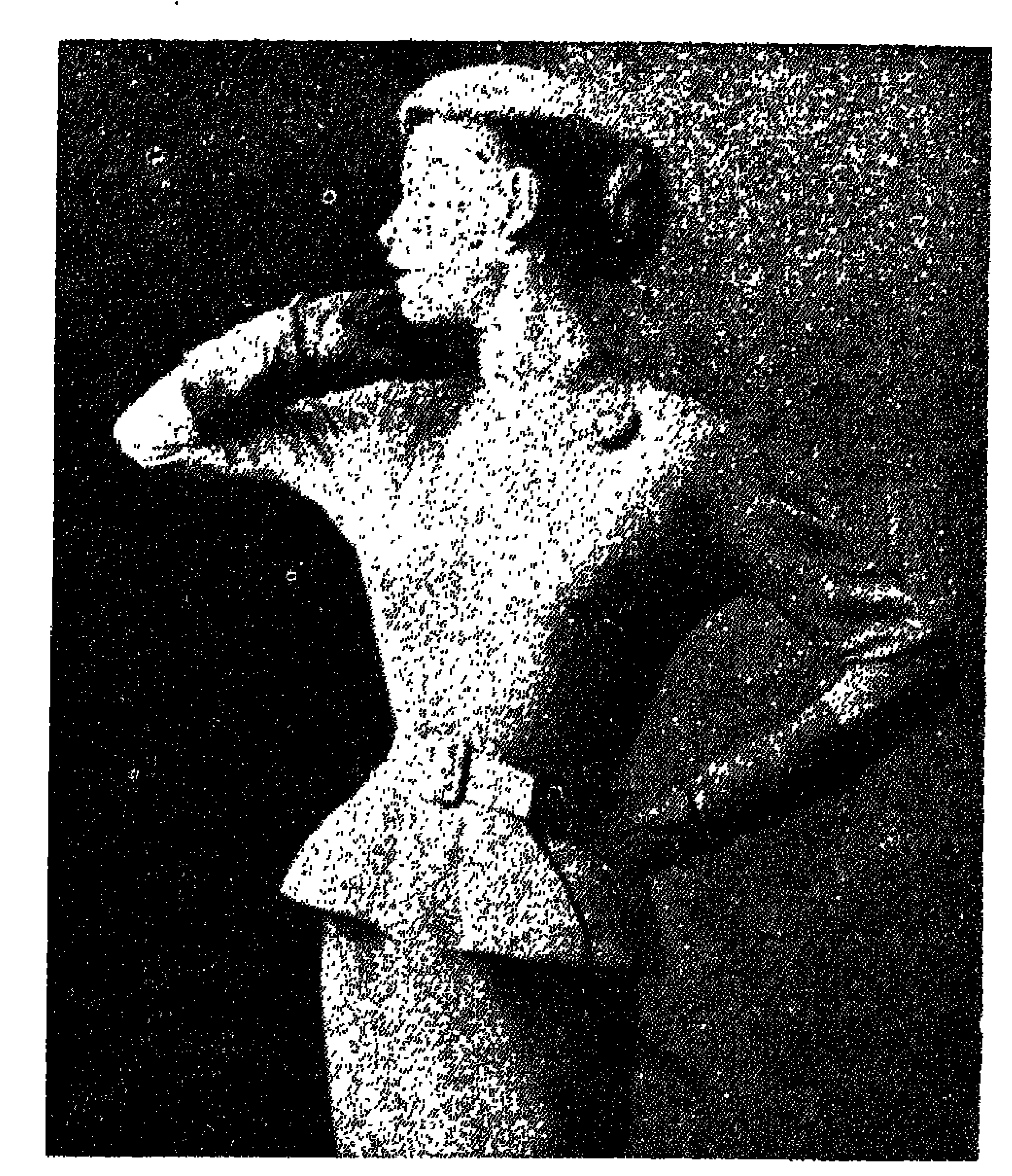




قبعة مبتكرة من القبعات التى ابتكرتها دور الازيـاء بباريس لهذا الموسم . انها من القطيفة الوردية الباهتة



ما رأيك فى هذا المعطف المبتكر ؟ انه يرتدى فى الصباح وبعد الظهر . وهو من قماش الكادرييه من تصميم صانع الازياء المعروف سكابارللي . ومن الملاحظ انه يمتاز بسعة الاكمام وبقلابات عريضة . أما الياقة فهى أيضا عريضة ومثلثة



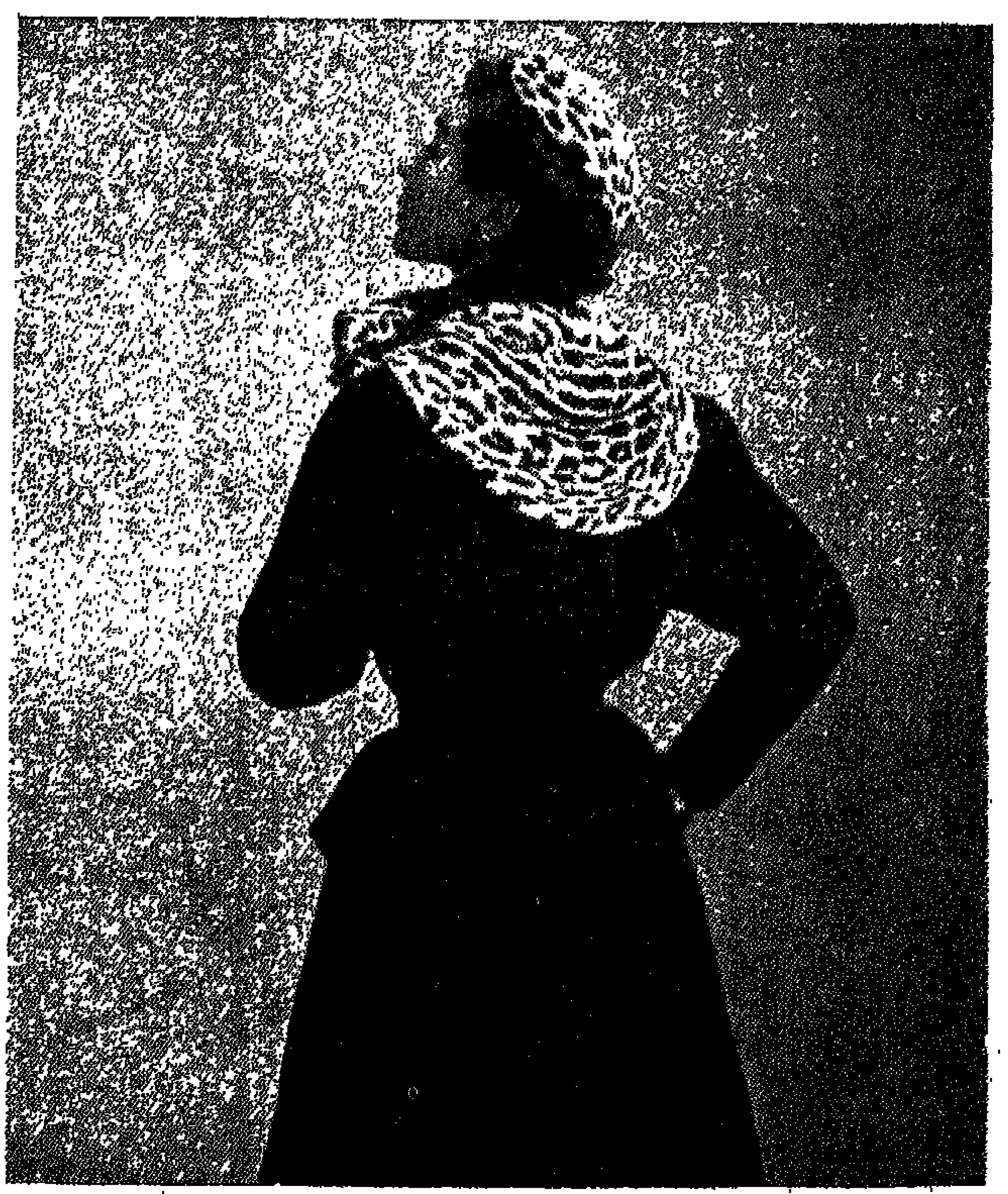
مارسيل روشاه



مانجان


لقد اختار مارسيل روشاه هذا الفستان الجرسيه وقد بدا وكأنه مكون من جزءين . أما الحزام فهو من الجرسيه أيضا . ويفضل مانجان القماش الابيض السميك لهذا الجاكيت المحلاة بستة أزرار كبيرة من القماش نفسه . وتقدم كارفن هذا المعطف الجميل المصنوع من الصوف الاسود وقد حليت ياقته بفراء يشبه جلد الفهد . أما هذا التايير فقد صممته مادلين دى روش من القماش الرمادى الغامق ويلاحظ أن الجونيلة بليسيه .

كارفن



مادلين دى روش







هذا الحلق المبتكر هو آخر ما
ابتدعته باريس لهـذا الموسم
وهو عبارة عن قرص صـغير
تتدلى منه شرابات من الفضة
أو الذهب أو البلاتين المطفأ

ما أجمل الاسود على الابيض . انه كان وما زال عنوانـا
للاناقة . وسواء كان هذا الفستان من القطيفة أو الساتان
أو الاورجاندى أو التول أو الدانتيل فان تأثيره هو هـو
وسحره لا يتغير قيد شعرة
لقد ابتكر مارسيل روشـاه
هذا الفستان من القطيفـة
البيضاء وقد حلي بأشرطـة
من القطيفة السوداء ايضـا
أما القصة فهى سهلة كمـا
ترين .

اناقة ١٩٥٢

للحفلات السـاهرة الكبرى
تبدو الفساتين المصنوعة من
الساتان كانها نجوم تتلألأ فى
سماء صافية الاديم . لقد
صنع كريستيان ديور هذا
الفستان خصيصا لمثل هذه
المناسبات اللامعة وقد طرزه
بخيوط من الفضة الرقيقة

مارسيل روشا

لم يعد قماش التويد يستعمل فقط فى صنع الملابس الاسبور . فلقد استطاع الخائطون أن يصنعوا منه موديلات غاية فى الاناقة لا تلبس فى ساعات النهار فقط . وها هو ذا جاك جريف مبتكر الازياء الباريسى المعروف يقدم هذا التايير الذى يرتدى لبعد الظهر وهو من التويد الرمادى والابيض ويمتاز باكتاف منخفضة وقد حلى بقطيفة رمادية فاتحة . أما الازرار فهى على هيئة حبات الزيتون الصغيرة والياقةمسطحة ومستديرة ويغطى جان باتو الجزء الاعلى من هذا الريدنجوت المصنوع من التويد الاسود والابيض بفراء اسود ذى شعر قصير . والذى يلفت النظر ضيق هذا الريدنجوت بحيث يتمشى وخطوط الجسم نفسه. أما الازرار فهى سوداء أو رمادية كبيرة . ويقدم كريستيان ديور على الصفحة المقابلة هذا الثوب المكون من قطعتين وهو من التويد الغامق .



جاك جريف



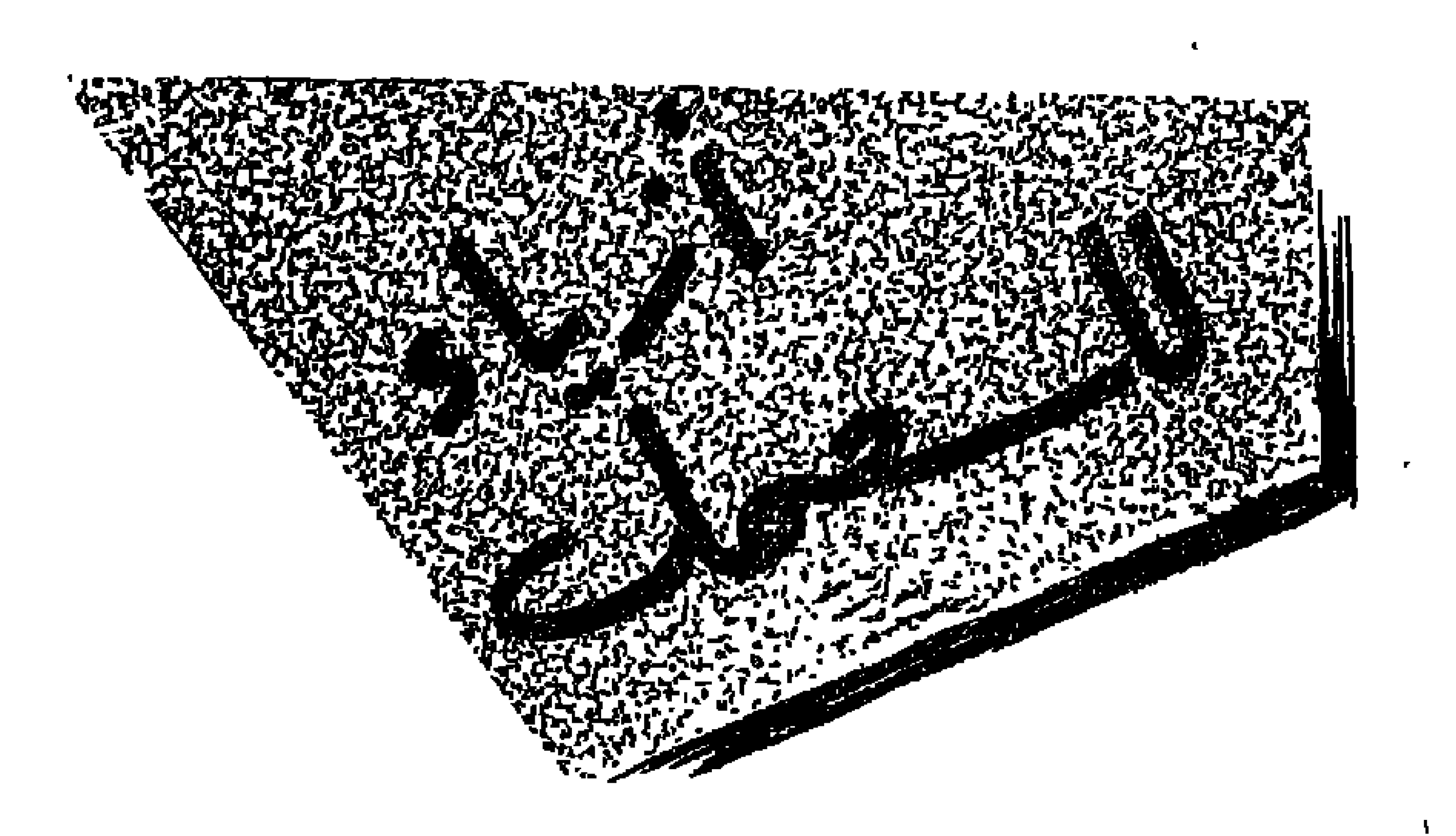
جان باتو

تواليت للمدينة ١٩٥٢

كريستيان ديور



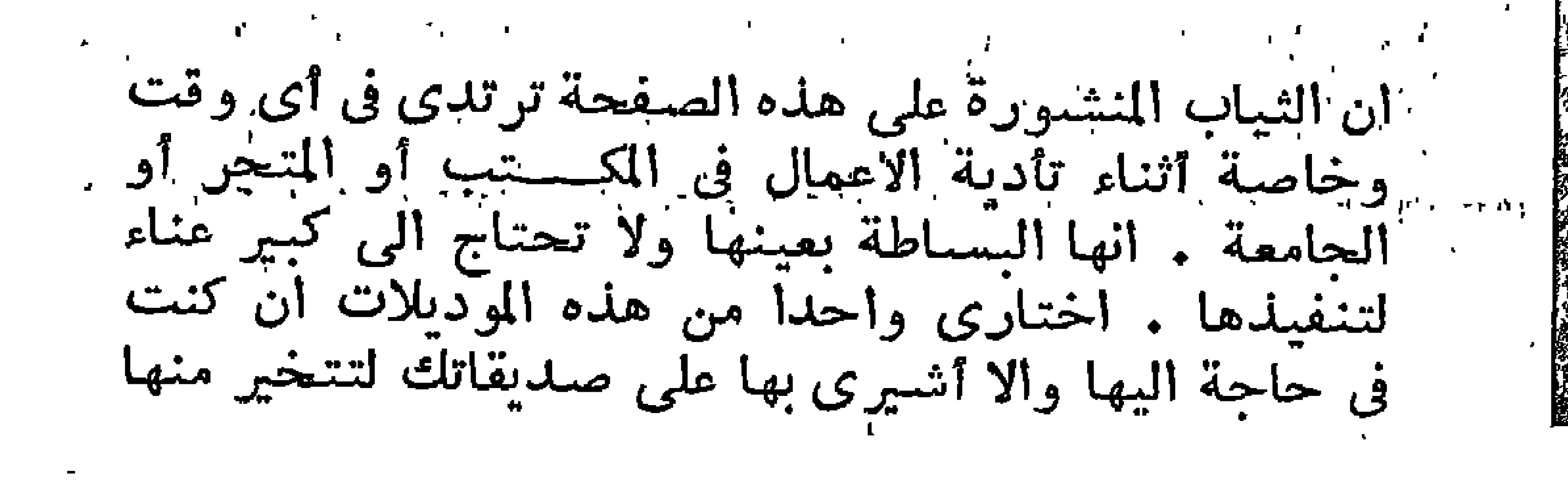
١٩٥٢





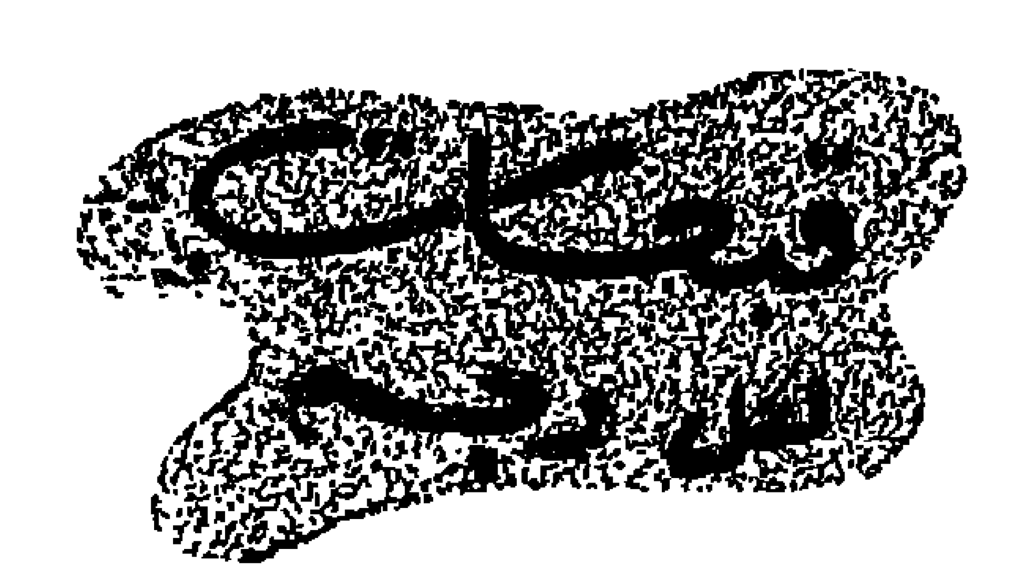





ان الثياب المنشورة على هذه الصفحة ترتدى فى أى وقت وخاصة أثناء تأدية الاعمال فى المكتب أو المتجر أو الجامعة . انها البساطة بعينها ولا تحتاج الى كبير عناء لتنفيذها . اختارى واحداً من هذه الموديلات ان كنت فى حاجة اليها والا أشيرى بها على صديقاتك لتتخير منها



أرسلت لنا باريس هذه المجموعة الجميلة من القبعات وهى كما تلاحظين تتفق اشكالها واشكال



وجوه صاحباتها فان كان وجهك بيضاويا فاليك تلك القبعة التى الى اليمين وان كان وجهك



مستطيلا فاليك القبعة المنشورة صورتها فى أعلى الى اليسار . أما ان كان وجهك عاديا لا طول فيه ولا استدارة زائدة فاليك الثلاث قبعات الاخيرة .

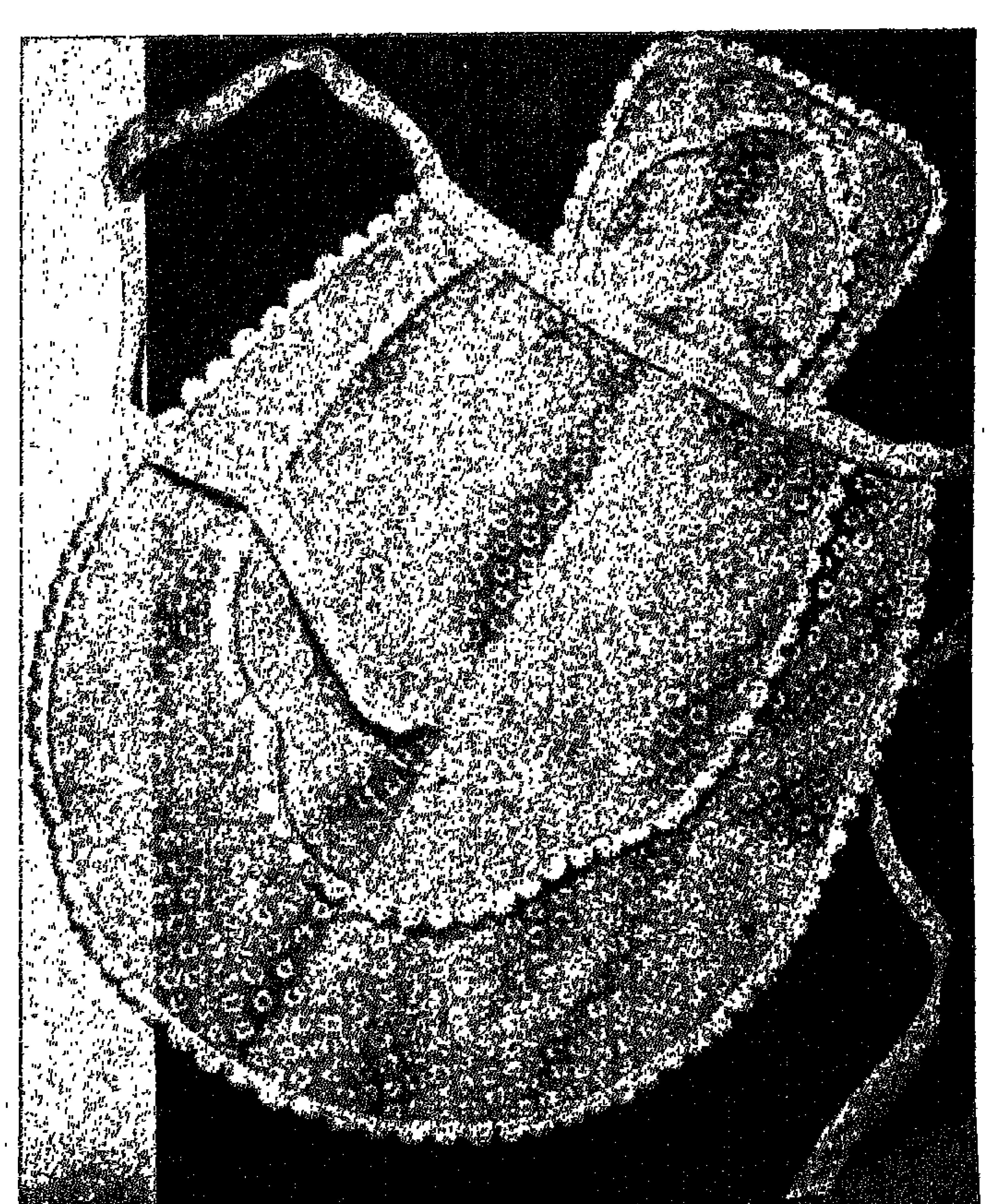


يقدم مارسيل روشا صانع الازياء الباريسى المعروف هذا الثوب الانيق والبسيط الذى يرتدى لحفلات بعد الظهر وفى حفلات الاستقبال ويمتاز كما نرى بياقة ذات اتساع كبير عند الكتفين ثم تضيق شيئا فشيئا مكونة مثلثا ؛ أما الاكمام فجابونيز وقد ارتدت صاحبة الثوب قفازا أبيض طويلا يصل الى ما فوق المرفق فيغطى جزءا كبيرا من الذراعين

لكي لا يتسخ فستانك

ان السيدة العصرية لا بد أن تباشر كل صغيرة وكبيرة فى شئون منزلها ولا تترك للخدم فرصة فى أن يهملوا نظافة عشها الصغير .

واليك نماذج لطيفة لثلاث فوط ترتدينها فوق ثوبك لتتمكنى وانت بكامل زينتك من أن تباشرى شئون منزلك .



النموذج الاول : يحتاج الى متر ونصف من التيل المتين فاذا كان لونه مثلا رصاصيا فاتحا أو بيج فيكون لون النجوم أزرق وتشغل رسمه هذه النجمة بغرزة حشو بسيطة وتكون ماركة الخيط من النوع الذى لا يتأثر من الغسل ثم يركب كورنيش لطيف حول الفوطة وحزام فى الجانبين ومن أعلى الصدر .

النموذج الثانى : يحتاج لمتر الا ربعا وهذا ترتدينه حول الخصر فقط . ومشغول بنفس الرسم الاول

النموذج الثالث: فهو من قماش الاورجاندى المنقط ويكون بلون هادىء ويحتاج لمتر من هذا القماش ويفصل بعد أن تأخذى مقاسك على باترون مضبوط ثم يحلى بدانتلا رفيعة من الخارج ومن الداخل بشكل هندسى جميل وتثبت الدانتلا على القماش بغرزة بوان بارى المعروفة وتربط من الخلف بشريطين ويمكنك تثبيت المريلة فى أعلى الصدر بمشبكين صغيرين .

تفاصيل ركن بالمطبخ

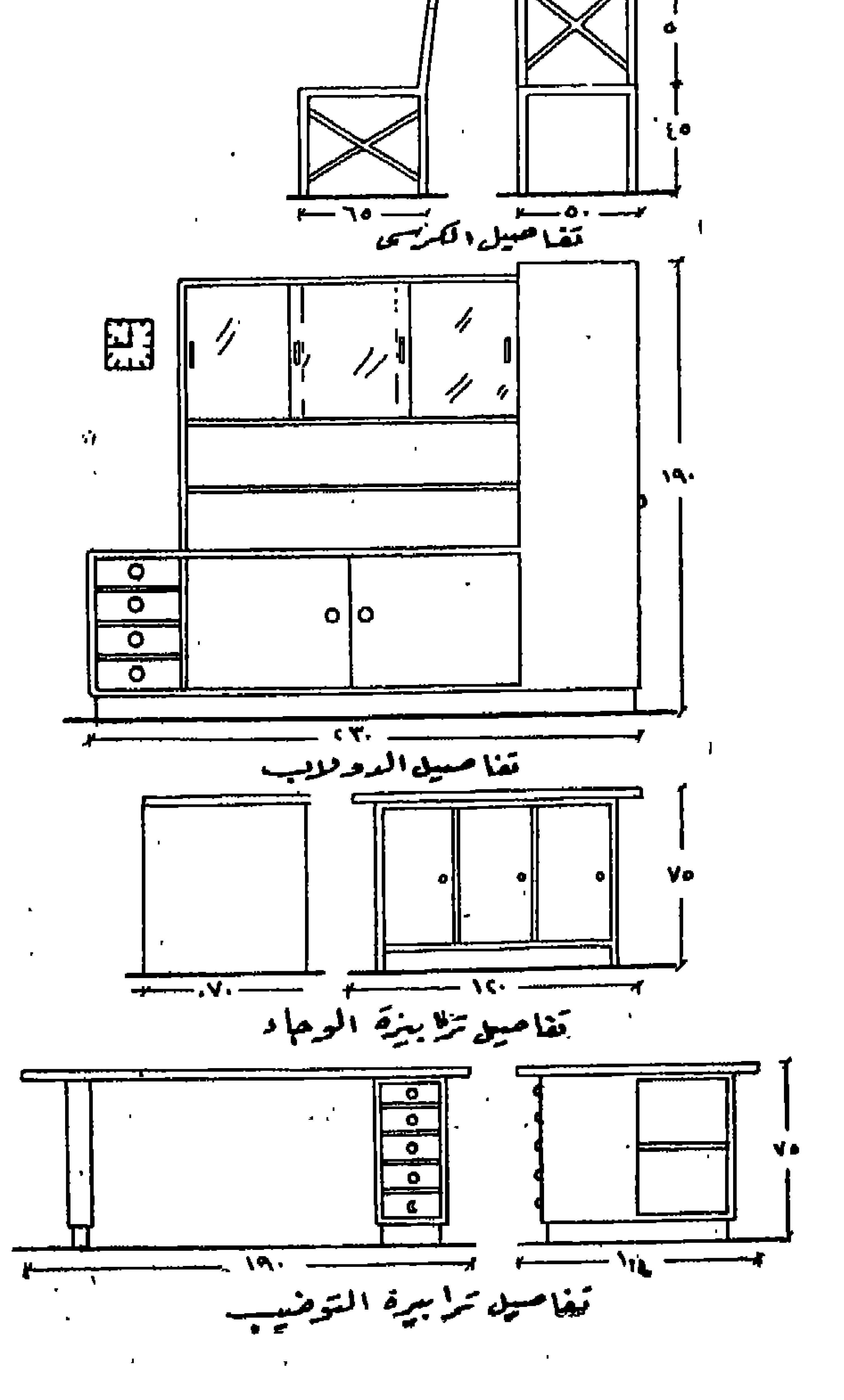
كيف تؤثثين مطبخك؟

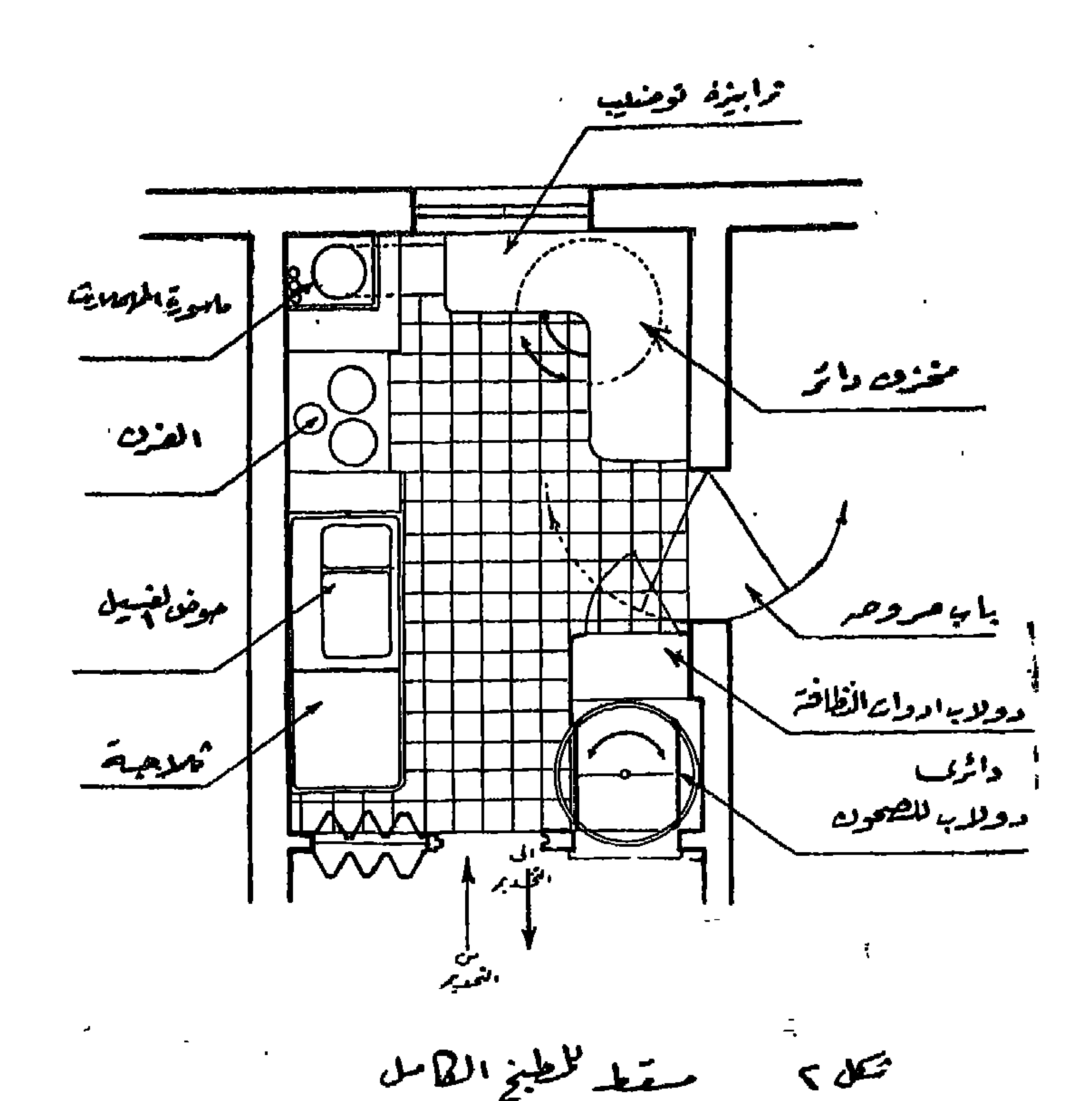
للدكتور محمد حماد

كنت أجلس مع صديقى الدكتور بروسكى وهو أحد المهندسين الايطاليين الذين اشتهروا بالتخصص فى التصميم الداخلى للبناء عندما جاءت سيدة كان على موعد معها وبدأ يشرح لها الرسوم التى كان يحملها فى يده لذلك المنزل الذى أزمعت انشاءه ٠٠٠٠ ولكن السيدة قاطعته بقولها (لنبدأ شرح التصميم من المطبخ لانه أهم ركن للسيدة فى المنزل ٠٠) لذلك أجد نفسى هنا مضطرا لبداية هذه الدراسات لتنظيم المنزل المصرى بالمطبخ مادام هو ركن المنزل الاساسى ٠

والواقع أننا نجد من السهل تنظيم المطبخ على النظام الحديث الا أنه كثير النفقات اذ أردنا استعمال الوحدات الجاهزة المستعملة فى المطابخ من فرن وآلة غسيل الاطباق وثلاجة ٠٠ الخ ٠٠

ولكننا برغم ذلك يمكننا الاستعاضة عن كل هذه الادوات بأدوات بسيطة تؤدى نفس الغرض بحيث يتحمل تكاليفها المنزل المحدود الدخل كما نرى فى الرسم شكل ١ مطبخ صغير به كل ما تتطلبه السيدة ٠٠ أما من جهة توزيع الوحدات





شكل ٢ مسقط للمطبخ الكامل

فالمطبخ الصغير عادة يتبع فى نظام توزيع أدواته وحركة الانسان به نفس النظام المتبع فى أى مطبخ آخر لتسهيل الخدمة والحركة اذ أننا نلاحظ أن أطباق الاكل عندما تحمل من صالة الطعام بحيث أن يخلى مكان تنظيفها من بقايا المأكولات قبل غسلها فى حوض الغسيل الذى يوجد فى نفس المكان ويتبع فيه الطريقة اليدوية أو الآلية . ويلى ذلك مكان لحفظها . ثم مكان الادوات الخاصة بالنظافة ، ثم مكان للثلاجة وأدوات الاكل أما المنضدة التى يحضر عليها الطعام فيجب أن تكون تحت شباك عريض يسهل الاضاءة والتهوية .. ويلى ذلك مكان الفرن الذى يعمل فوقه عادة ماسورة لسحب الابخرة والروائح التى تنبعث من الوقود والطعام حتى لا يتسرب الى المنزل نفسه .. ويعقب ذلك الاوفيس الذى يجهز فيه الطعام قبل تقديمه فى غرفة الاكل .

ونلاحظ أن الاوفيس فى بعض الاحوال يكون جزءا من المطبخ اذا كان المكان ضيقا .

هذه هى الحركة الطبيعية لسير التخديم من بداية الخروج من غرفة الطعام الى العودة اليها ولذلك يجب أن نراعى فى ترتيب الادوات والوحدات بالمطبخ أن توضع حسب هذا النظام بحيث يسهل الحركة الدائرية الطبيعية وفى الوقت نفسه فنبتعد عن الحركة المضادة التى من شأنها أن تنشر الفوضى والاضطراب فى المكان .

أما من جهة الوحدات نفسها فأولها هى أناء المهملات الذى يكون عادة من اناء كبير من الصاج له غطاء يفتح اذا ما ضغطت السيدة بقدمها على رافعة خاصة مركبة على جانبه بحيث يمكن للسيدة استعمال يدها فى تنظيف الاوعية .... ويستعاض عن اناء المهملات فى المبانى الحديثة بطريقة ايجاد فتحة كبيرة تنفذ الى ماسورة تحمل المهملات من كل شقة وتقذف بها الى فرن تكون سببا فى ايجاد تعفن فى أسفل البناء حتى تحرق كل الفضلات لساعتها ولا يفسد جو المكان .

وبجوار ذلك نجد حوض الغسيل وبجواره مكان أدوات النظافة بحيث يسهل للسيدة أخذ كل ما تحتاج له من صابون وخلافه أثناء وقوفها أمام الحوض .

وهناك آلة كهربائية لغسيل الاطباق تسهل مهمة السيدة الى درجة كبيرة كما يمكن الاستعاضة عن هذه الالة بحوض عادى توضع فيه الانية ويصب عليها الماء الساخن الممزوج بالصابون الكيمائى الذى انتشر استعماله بعد الحرب ومن مميزاته أنه يزيل المواد الدهنية العالقة بالانية بالتفاعل معها بدون الحاجة الى دعكها فيوفر على السيدة جهدا كبيرا وليس عليها الا أن ترفع الاوانى من هذا الحوض وتغسلها بالماء النظيف .

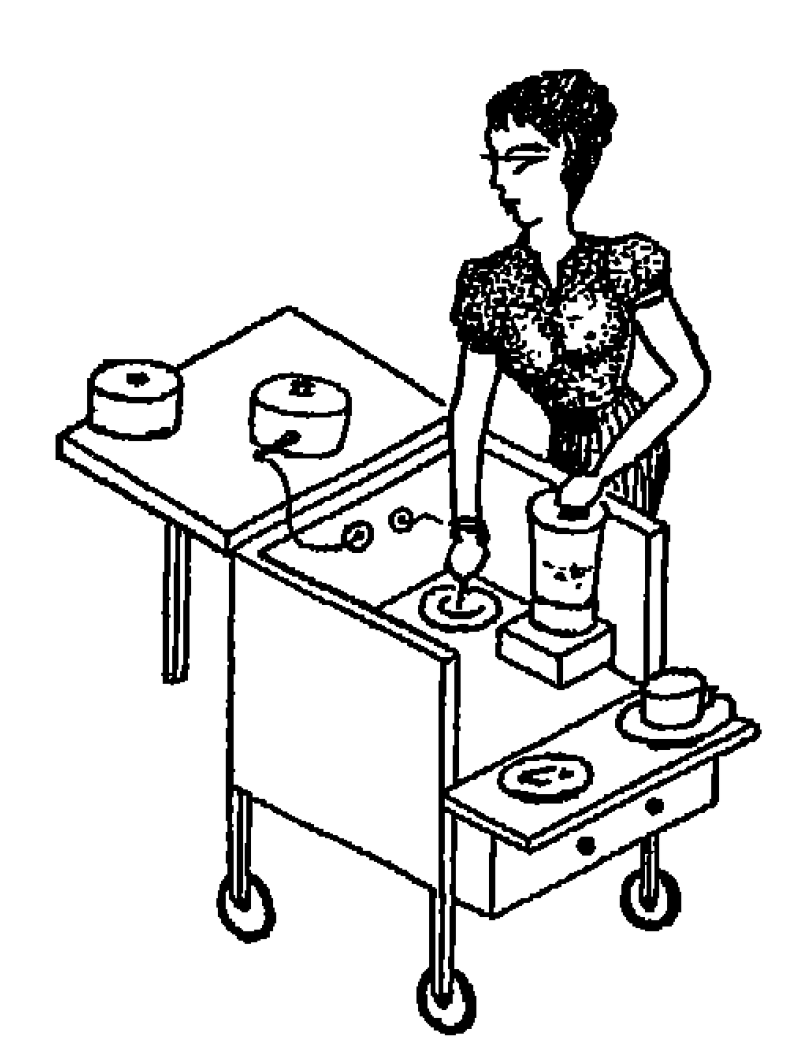
أما مكان أدوات الاكل والثلاجة فيمكن تجميعها فى وحدة خاصة على شكل دولاب بسيط بأسفله ثلاجة تعمل بالكهرباء أو بألواح الثلج العادية لتوفير التكاليف .

أما منضدة تجهيز الطعام . فهى منضدة عادية يعلوها رخام أبيض أو طبقة من الزنك أو لوح من الزجاج الغير قابل للكسر كما يكون لها عادة عدة أدراج لحفظ بعض الادوات الخاصة بتوضيب الطعام .

أما الافران فأنواعها كثيرة وأسهلها بالطبع النوع الكهربائى الذى يسهل استعماله الا أنه يكلف كثيرا فى سحب التيار الكهربائى ولذلك نستعمل عادة فى بيوتنا «بوابير» الغاز بالرغم أنها تسبب كثيرا من المتاعب للسيدة لانها تحدث طبقة من الكربون الاسود على الاوانى كما ان دخانها يتسرب للمنزل فيكون طبقة من الكربون الاسود على الحوائط ولكن بوضع ماسورة سحب الابخرة فوق هذا المكان يمكن تلافى ذلك .

دولاب
ارفف
حنفية وحوض
فرن كهربائى
ثلاجة كهربائية

شكل ٣ واجهة مطبخ داخل دولاب



(شكل ٤) شكل يبين المطبخ المتحرك

وقد رأينا أن نورد هنا رسما هندسيا (شكل ٢) يبين المطبخ الكامل واستغلال جميع الادوات اللازمة به بسهولة كما أننا نلاحظ الاستفادة من الاركان بعمل دواليب دائرية للادوات المختلفة بحيث يسهل ادارة الدولاب حتى يسهل للسيدة أخذ ماتحتاج اليه .

وقد يكون المكان المعد للطهى فى المنزل غير كاف ولذلك نرى بعض السيدات عمد الى عمل الدولاب فى أى ركن من الحجرة بحيث يحوى كل أدوات المطبخ كما نرى فى (شكل ٣) .

وقد فكر البعض كذلك فى عمل مطبخ متحرك يحوى كل مافى المطبخ السابق ماعدا حوض الغسيل كما نرى فى (شكل ٤) وهو عبارة عن منضدة متحركة على عجل تحول الى فرن كهربائى ومكان لتوضيب الطعام عند اللزوم واذا ما انتهى الطعام تطوى فتصبح منضدة كما كانت أولا ...

هذه نظرة سريعة لطريقة تنظيم المطبخ والادوات المستعملة به وعلاقتها ببعضها تمكن السيدة من اختيار ما يلزمها وتوضيب مطبخها حسب حاجتها الخاصة وظروفها بالنسبة للدخل وللمسكن ...

واعلمى أخيرا يا سيدتى النظام أساس كل عمل منتج وأن وضع الاشياء فى أماكنها يسهل على سيدة البيت ما عليها من واجبات . وان قلنا النظام فاننا نقصد به أيضا توفير الوقت . فاننا نعرف سيدات يؤدين فى منازلهن أضعاف ما تؤديه غيرهن وسبب ذلك أنهن عرفن كيف ينظمن أمورهن التنظيم الذى لا يدع الوقت يمر بحثا عن هذا الشىء أو ذاك . أما الاخريات فانهن لا يكلفن أنفسهن مؤونة التفكير أول الامر فى التصميم الواجب عمله فى المطبخ ليسهل العمل عليهن بل هن يضعن الاشياء فى غير موضعها فاذا ما جد الجد شعرن بخطئهن .

وسننشر لك يا سيدتى تباعا مقالا مصوراً يشرح لك كيفية تأثيث مختلف حجر منزلك على أحدث الطرق وأكثرها مناسبة لميزانية ذوى الدخل المتوسط . ولعلنا نستطيع أن نقوم بتأدية واجبنا فى هذه الناحية من النواحى الهامة فى بيتنا المصرى ..

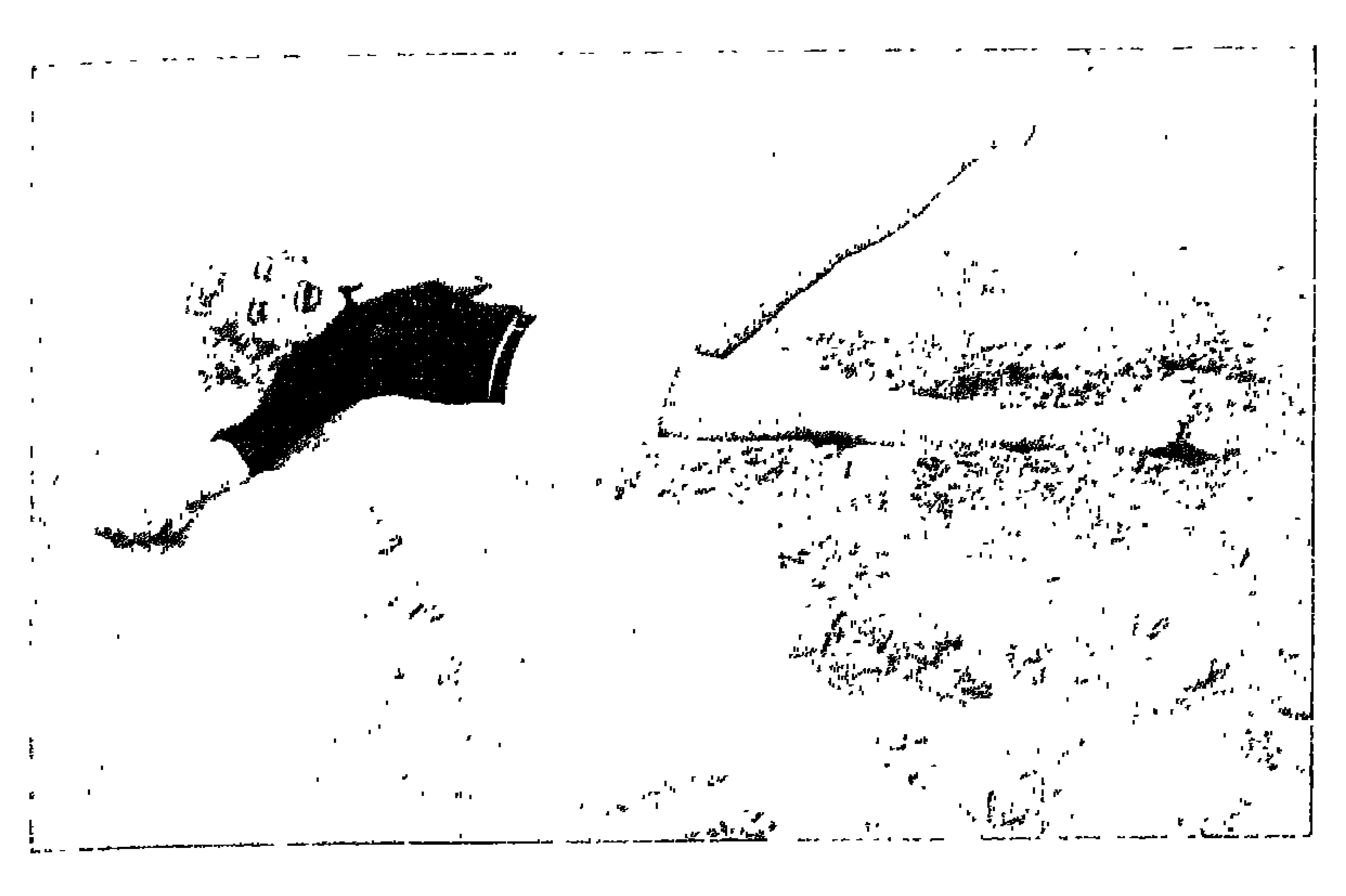


الشيطانة الفاتنة .. اليزابث سكوت

ان اليزابث سكوت هى نجمة براموونت الوحيدة التى لم يتفق اثنان على صفة من صفاتها .. تسأل واحدا فيقول لك يا لها من قطة شرسة ! بينما يقول لك آخر انها حمامة وديعة ولكنها قد تداعبك بمنقارها فى بعض الاحيان فتحسب هذا عداء منها ...



هل من منافس ؟



رمال دافئة سعيدة

والذين يجزمون بقسوة اليزابث سكوت يسوقون دليلا على ذلك قسوتها على نفسها هى فقد شاهدها أحدهم وهى تجرى هنا وهناك على صخور أحد الشواطىء دون أن تريح نفسها لدرجة ان قدميها قد أدمتهما الصخور ! ..

وبالرغم من هذا فان الذين يقولون انها حمامة وديعة يفسرون العمل السابق بأنه ربما يكون تدريبا لها على دورها فى أحد الافلام ! ..

ولكن الحقيقة التى يتفق عليها الجميع هى أنها تحب دائما أن تتحرر من القيود التى تفرضها عليها الحياة فما ان تخلو الى نفسها حتى تحاول أن تفعل كل ما يحلو لها فقد تجدها راقدة على الارض تقرأ كتابا أو جالسة على مقعد وأرجلها فوق مكتبها تراجع دورها فى أحد الافلام! أما اذا كانت فى الخلاء فانها قد تتمرغ فى الرمال أو تجلس على شاطىء البحر بملابسها العادية حتى تبتل هذه الملابس ثم تعود الى منزلها وهى تقطر ماء ... وقد يعتبر البعض هذا جنونا ولكنه على أى الحالات هو مزاجها الخاص لا نستطيع أن نحاسبها عليه ولكنا فى الوقت نفسه لا نستطيع أن نمنع الناس من أن يلقبونها بالشيطانة الفاتنة.

ف.



الماء و ... والوجه الحسن وليزابث سكوت

أيهما الشائك : الاسلاك أم هى هل ترونني شرسة

لحسن حظك ياسيدتي



حتى أحمر الشفاه لابد له من رتوش — المساحيق فى ترتيب وبراعة فائقة — المساج عملية لا يتقنها كل انسان

جمالك يا سيدتى أمانة فى عنقك فلا تفرطى فى هذه الامانة واحتفظى بها لتصبحى زهرة يتمنى الكل أن يشم عبيرها ... وقد وعدتك ياسيدتى فى الشهر الماضى أن أسعى لكى أكشف لك عن أسرار الجمال وفى نيتى أن أستعين باخصائية معهد التجميل العلمى بعد أن وعدتنى هى بذلك ، وقد وفت فعلا بوعدها ولكن بالرغم عنها ! ففى كل مرة كنت أتصل بها تتعلل بأن وقتها أصبح ملكا لعميلاتها ، ولكن صممت فى يوم أن أذهب الى هناك لاضعها أمام الامر الواقع ..! ولحسن الحظ .. أقصد لحسن حظك يا سيدتى وجدت هناك نجمة السينما الفرنسية سيمون دى لامار نزيلة مصر جاءت تسعى لتبرز جمالها بالرغم من أن جمالها لا يختلف عليه اثنان ، لقد كان وجودها دليلا على أن تلك التى ترضى عن جمالها لا يمكن أن تكون امرأة ولو شاهدتها يا سيدتى وهى تسلم نفسها لاخصائية الماكياج ثم لاخصائى تسريح الشعر ثم لاخصائية المانيكير ... أقول لو شاهدتها يا سيدتى لآمنت بأن الجمال يحتاج الى صبر طويل وخبرة كبيرة ..



لقد كان هؤلاء الاخصائيون يقومون بعملهم فى براعة .

فمثلا عملية المكياج لم تكن بسيطة كما تتصورين فقد شاهدتها وهى تقوم بتنظيف الوجه وازالة ما عليه من المساحيق ، وتتبعتها وهى تقوم بعملية المساج للوجه فلا تترك جزءا فيه الا وتعطيه حقه من العناية وبعد ذلك راقبتها جيدا وهى تستعمل الكريم والمساحيق بترتيب غريب وفى براعة فائقة .. ولكن رغم هذا لم أستطع أن أعرف ترتيب المساحيق أو أعرف الطريقة التى تتبعها فى عمل المساج .. فألححت فى سؤالى عن هذا كله وحينئذ ردت على وكأنها تتعجب من سذاجتى فقالت : لو أنك وقفت لتشاهدني طول اليوم لما وجدتنى أعامل اثنتين بطريقة واحدة والا فلماذا تتعب عميلات المعهد أنفسهن بالحضور .. لا بد أن يستفدن من خبرتى الطويلة .. شكرتها وغادرت المكان..



وأمام معهد التجميل العلمى وقفت قليلا فقد شعرت بأننى لا زلت أجهل كل شئ واننى لا أعرف أكثر مما سجلته العدسة ، ولكن هل سينتهى الامر عند هذا الحد لا .. فلا بد أن أكون أكثر حذرا فى المرة القادمة اذ سأعود الى ذلك المعهد ثانية وسأسجل دقائق كل عملية من عمليات التجميل .. هذا وعد لن أنساه يا سيدتى ..



بعد أن اسلمت نفسها لاخصائى معهد التجميل العلمى تستطيع أن تذهب الى سهرتها وهى واثقة من جمالها

أخذت هذه الصور بمعهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت باشا

بولوفر «رجلان» حجم كبير
بفيونكة على الرقبة

نقدم لك يا سيدتى على هاتين الصفحتين طريقة حبك البولوفر الذى نرين صورته على الصفحة المقابلة . اتبعى ما نشير به عليك نقطة بنقطة واتصلى بنا ان احتجت لزيادة فى الشرح

المواد اللازمة :

٢٢٤ جرام من صوف باتونز بيهايف كريب Patons Beehive Crepe (يعادل ٣ فتل) ـ ابرتان بيهايف نمرة ١١ وابرتان بيهايف نمرة ١٢ ـ ابرة اضافية صغيرة لشغل الصفائر

المقاسات :

دوران الصدر : ٨٥ ـ ٨٧ر٥ سنتى ـ الطول من أعلى الكتفين : ٥٣ ١/٤ سنتى . خياطة الكم ١٢ر٥ سنتى

قوة الشد :

٨ غرز ـ ١٠ سطور فى كل ٢ر٥ سنتى

الاصطلاحات :

غ : غرزة . ع : معدولة . م : مقلوبة . معا : غرزتان فى غرزة .

* ... * : رمز للتكرار أى عندما يتم شغل الجزء المحصور بين النجمتين ابدئى ثانيا من النجمة الاولى واشتغلى حسب الارشادات الى النجمة الثانية . وكررى هذه العملية حسب الارشادات

ملحوظة :

لعمل الضفيرة اسلتى الغرزتين التاليتين على ابرة اضافية لظهر الشغل ـ ٢ع ـ ٢ع من الابرة الاضافية

الظهر والصدر مماثلان لبعضهما

بالابرة نمرة ١١ ابدئى ١٤٢غ . اشتغلى سطرا مقلوبا . انتقلى الى الموديل هكذا : السطر الاول : بوجه الشغل ٤م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ٦م ـ كررى من * وانتهى بـ ٤ غرز م الاخيرة المكررة بدلا من ٦م . السطر الثانى : ٤ع ـ * ٢م ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م معا ـ ٦ع ـ كررى من * وانتهى بـ ٤ غرز ع المكررة بدلا من ٦ع

السطر الثالث : اشتغليه كالسطر الاول . السطر الرابع اشتغليه كالسطر الثانى . السطر الخامس : ٤م ـ * اشتغلى الضفيرة ـ ٦م ـ كررى من * وانتهى بـ ٤ غرز م المكررة بدلا من ٦م . السطر السادس: كالثانى . وهذه السطور الستة تكون الموديل

كرريها عشر مرات . انتقلى الى الابرتين نمرة ١٣ واشتغلى ٥ سنتى مضلع ١ع ـ ١م للخصر . انتقلى مرة اخرى الى الابرتين نمرة ١١ واشتغلى حسب الموديل مبتدئة بالسطر الخامس . وكسمى للجنبين بزيادة غرزة عند كل من طرف السطر السابع وكل سطر سادس تال ثمانى مرات (١٥٨ غرزة) . اشتغلى الغرز المزادة بغرزة الجرسيه مقلوبة . اشتغلى طوالى الى أن يتم شغل ١١ موديلا من مضلع الخصر وانتهى بسطر الموديل السادس .

وبوجه الشغل كسمى «الرجلان» بان تنقصى غرزة عند نهاية كل سطر الى أن يبقى ٢٦غ . اقفلى

الكمـــام

اليسار : * بالابرتين نمرة ١٣ ابدئى ٩٦غ واشتغلى ٣٢/٤ سنتى مضلع ١ع ـ ١م . * انتقلى الى الابرتين نمرة ١١ والموديل هكذا : السطر الاول : ١م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ٦م ـ كررى من * وانتهى بالغرزة م الاخيرة المكررة بدلا من ٦م . السطر الثانى : ١ع ـ * ٢م ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م معا ـ ٦ع ـ كررى من * وانتهى بغرزة ع المكررة بدلا من ٦ع .

السطر الثالث : اشتغليه كالسطر الاول . السطر الرابع : كالسطر الثانى . السطر الخامس : ١م ـ * الضفيرة ـ ٦م ـ كررى من * وانتهى بغرزة م المكررة بدلا من ٦م . السطر السادس : كالثانى .

استمرى حسب الموديل بتزويد ١غ عند كل من طرفى السطر الخامس وكل سطر ثالث تال الى أن يبقى ١١٦غ . اشتغلى الغرزة المزادة بغرزة الجرسيه مقلوبة . اشتغلى طوالى الى أن يتم شغل الموديل السادس من البداية .

استمرى طوالى حسب الموديل وادخلى ضفيرة اخرى عند كل من طرفى الابرة أى اشتغلى ستة سطور الموديل كالموضح باول شرح شغل الكمام ثلاث عشرة مرة

بوجه الشغل نقصى فى كل قناة هكذا :

السطر الاول : ١م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ٢م معا ـ ٢م ـ ٢م معا ـ كررى من * وانتهى باخر غرزتين ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ١م . السطر الثانى : ١ع ـ * ٢م ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م معا ـ ٤ع ـ كررى من * وانتهى باخر غرزة ع المكررة بدلا من ٤ع .

السطر الثالث : ١م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ٤م ـ كررى من * وانتهى باخر غرزة م المكررة . السطر الرابع : كالسطر الثانى . السطر الخامس : ١م ـ * ضفيرة ـ ١م ـ ٢م معا ـ ١م ـ كررى من * وانتهى باخر ضفيرة مكررة ـ ١م

السطر السادس : ١ع ـ * ٢م ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م معا ـ ٣ع ـ كررى من * وانتهى باخر غرزة ع المكررة بدلا من ٣ع .

السطر السابع : ١م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ٣م معا ـ كررى من * وانتهى باخر غرزتين ع المكررتين ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ١م . السطر الثامن : ١ع ـ * ٢م ـ الصوف حول الابرة ـ ٢م معا ـ ١ع ـ كررى من * للاخر . السطر التاسع : ١م ـ * ٢ع ـ الصوف للامام ـ ٢ع معا ـ ١م ـ كررى من * للاخر .



السطر العاشر : اقفلى ١٠ع — ١ع — ٢م — الصوف حول الابرة — ٢م معا — ١ع — كردى من ، للاخر . السطر ١١ : ١م — * ضفيرة — ١م — كردى من * للاخر . السطر ١٢ : كالعاشر .

السطر ١٣ : ١م — ٢ع — الصوف للامام — ٢ع معا — ١م — كردى من * للاخر . السطر ١٤ : كالعاشر . السطر ١٥ : ١م — * ٢ع — الصوف للامام — ٢ع معا — ١م — كردى من * للاخر .

السطر ١٦ : كالعاشر . السطر ١٧ : كالحادى عشر . اقفلى الواحد والعشرين غرزة الباقية

اليمين — : اشتغلى كما اشتغلت لليسار من ** الى * واستمرى كالانى :
السطر العاشر : ١ع — * ٢م — الصوف حول الابرة — ٢م معا — ١ع — كردى من * للاخر

السطر ١١ : اقفلى ١٠ ع — ١م — * ضفيرة — ١م كردى من * للاخر
السطر ١٢ : كالعاشر

السطر ١٣ : اقفلى ١٠غ — ١م — * ٢ع — الصوف للامام — ٢ع معا — ١م — كردى من * للاخر .

السطر ١٤ كالعاشر . السطر ١٥ : اقفلى ١٠غ — ١م — * ٢ع — الصوف للامام — ٢ع معا — ١م — كردى من * للاخر

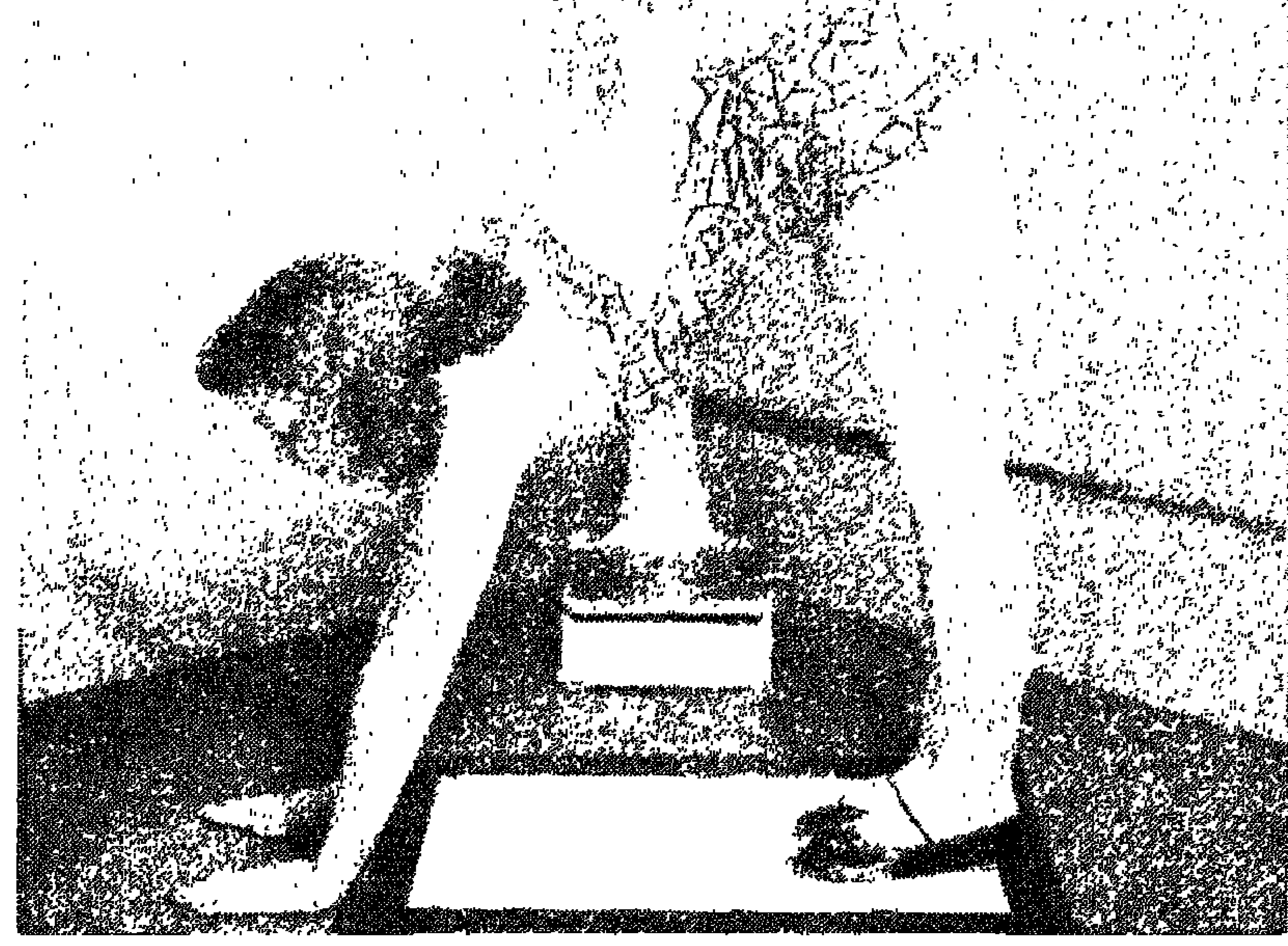
السطر ١٦ : كالعاشر . السطر ١٧ : كالحادى عشر .
السطر ١٨ : كالعاشر . اقفلى باقى الغرز

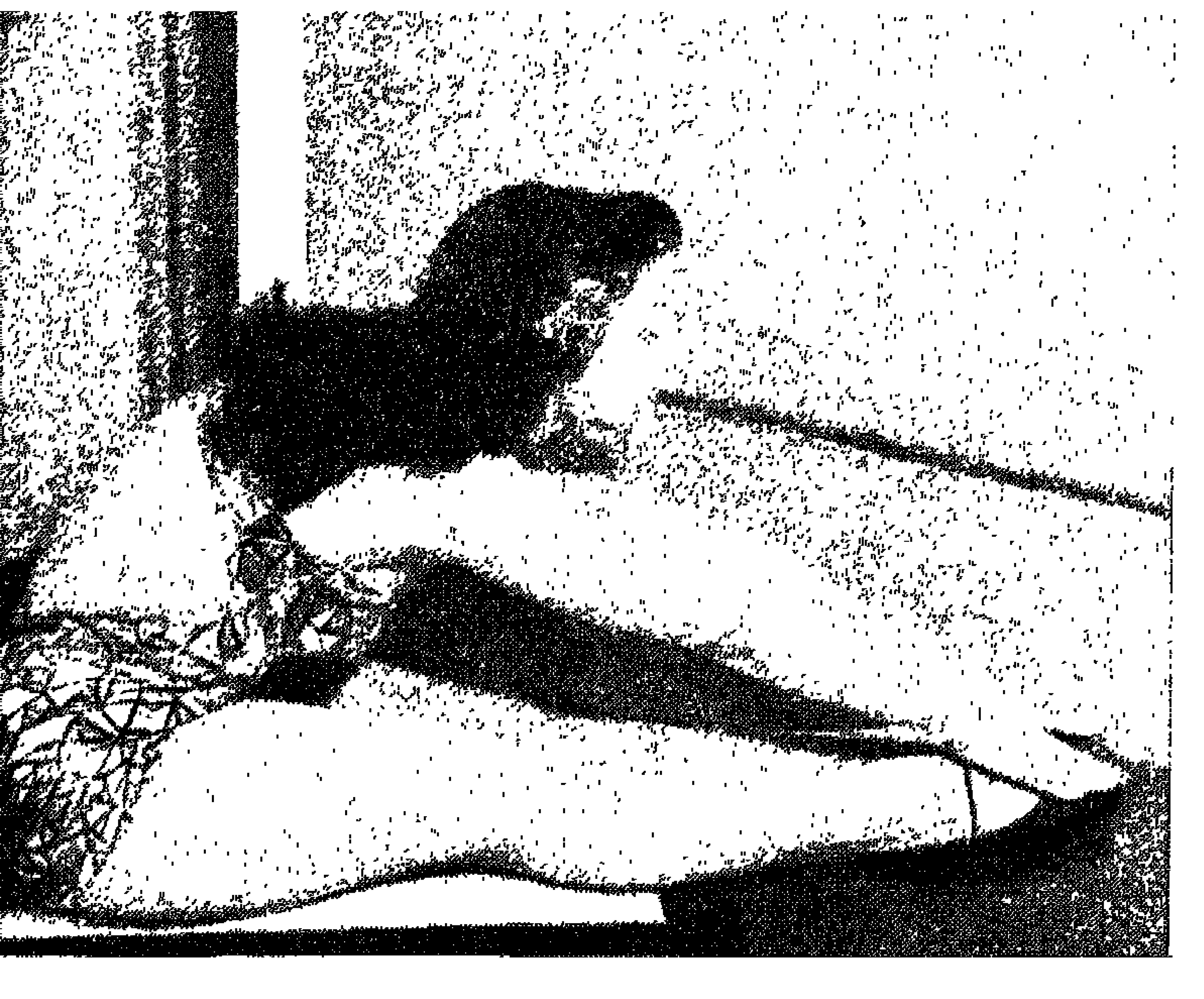
بنضة الرقبة

بالابرتين نمرة ١٣ ابدئى ١غ . اشتغلى مضلع ١ع — ١م . وزودى ١غ اشتغلى طوالى الى أن يصير مقاس البنضة ٩٥ سنتى . ثم نقصى ١غ على كل سطر عند نفس الحرف الذى عملت فيه الزيادات الى أن يبقى ١غ . ثم اقفليها

التركيب

اكوى الشغل كيا خفيفا على الظهر تحت قطعة قماش مبللة وحاذرى أن تفسدى الموديل . خيطى الجنبين «والرجلان» . وخياطة الكمام . وخيطى بنضة الرقبة و «سربى» جيدا عند أعلى الكمين واتركى ٥ سنتى بدون خياطة عند وسط الامام . اكوى جميع الخياطات







ـ استندى الى الارض بيديك وبطرفى قدميك مع شد الذراعين ورفع الرأس . ارفعى ردفيك الى أعلى بقدر ما تستطيعين بحيث تصبح رأسك اسفل وصدرك فى امتداد ذراعيك . قومى بهذا التمرين ست مرات . انه لن يتطلب منك بذل مجهود كبير



ـ استلقى على ظهرك وارفعى ذراعيك بحيث يصبحان على امتداد جسمك . ارفعى جذعك وحاولي أن تلمسى بيديك طرفى قدميك مع ثنى الراس الى الامام أقرب ما يمكن من الساقين . كررى هذه الحركة نفسها عشر مرات . انك سوف تجيدينها بعد يومين

هذه التمرينات لابد منها



ـ اتكئى على مسند كرسى . أرجحى احـــدى ساقيك مع رفعها أعلى ما يمكن الى الامام واعلى ما يمكن الى خلف . أعيـــدى هذا التمرين عشر مرات بكل ساق . ولياتى التمرين باحسن النتائج عليك برفع ساقك ببطء دون قذفها لان القذف لا يحتاج منك بذل أى مجهود .



ـ استلقى على بطنك . واتكئى على راحتي يديك ثم ارفعى جسمك بواسطة ذراعيـك الى أعلى . ارفعى احد الذراعين الى أعلى بحيث يكون اتجاه جسمك كله جهة الذراع المرفـــوع . أنظرى الى أعلى . عودى الى وضعك الاول واعيـــدى لفس التمرين من الجهة الاخرى

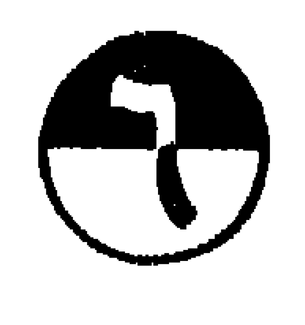








ـ افردى ساقيك وارفعى ذراعيك بحيث تكونان فى امتداد الجسم . أثنى جذعك وحاولى بقدر ما تستطيعين لمس الارض باطراف اصابع يديك . قومى بهذا التمرين عشر مرات على وجه السرعة . وسوف لن يمضى وقت طويل حين تستطيعين لمس الارض بكفيك



ـ استلقى على ظهرك وامددى ذراعيك بحيث تكون ملاصقة لجسمك . ارفعى ساقيك رأسيا . لا تدعيهما تلمسان الارض عند خفضهما . لا ترفعى ذراعيك مهما كان الامر . اخفضى ساقيك ببطء شديد . أعيدى هذا التمرين عشر مرات وبنفس الطريقة



قامت بهذه التمرينات الفنانة المعروفة كيتى فى المعهد العلمى للتجميل





للسيدة حكمت صبحي

> **صحن اليوم**
>
> **فول مدمس بالتقلية ، سلطة خضار ، برتقال**

طريقة عمل الفول المدمس بالتقلية

المقادير :

قرشان صاغ فول مدمس	ملعقة صغيرة كمون مدقوق
بصله كبيرة مفرومه	قليل من البهارات
نصف رطل طماطم	قليل من الشطة المدقوقة
حزمة مقدونس مفرومه	ملعقة سمن

الطريقة :

١ ـ اقدحى السمن ثم حمرى فيه البصله

٢ ـ قشرى الثوم ويدق جيدا مع الكمون والبهارات ثم أضيفيه الى البصلة عندما تقرب من التحمير ٠

٣ ـ قشرى الطماطم وقطعيها الى قطع صغيرة ثم تضاف مع المقدونس الى البصلة والثوم وتترك على النار الهادئة حتى يتم تسبيكها فترفع من على النار ويضاف اليها الفول المدمس ويترك على النار ليصل فقط الى درجة الغليان ٠

٤ ـ أضيفى الشطه والملح واضبطى الطعم

٥ ـ عند التقديم يغرف ساخنا فى طبق غرف عميق ويجمل سطحه برش قليل من المقدونس المفروم عليه ٠

يكفى ٤ أشخاص

* * *

كفتة البطاطس

المقادير :

نصف أقة بطاطس	ملح وفلفل وبهار
نصف رطل لحم مفروم	سمن للتحمير
١ بصله مفرومه	بيض مربوب وبقسماط للتغطية
١ بيضه للعجن	

الطريقة :

١ ـ اغسلى البطاطس جيدا ثم ضعيه فى ماء مغلى وملح ويترك حتى يغلى وينضج

٢ ـ قشرى البطاطس وافرميه فى مفرمة اللحم ثم أضيفى اليه الملح والفلفل والبهار واعجنيه جيدا بالبيض بعد خفقها حتى تصير عجينة البطاطس سهلة التشكيل ٠

٣ ـ قلبى البصلة فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها ثم أضيفى ايها اللحم المفروم والبهار والفلفل ، ويقلب على النار حتى تنضج ٠

٤ ـ شكلى البطاطس الى وحدات على هيئة الكرات وتحشى كل واحدة من الوسط بقليل من اللحم العصاج السابق وتكور ويضبط شكلها الذى يجب أن يكون مستديرا على هيئة الكرة ٠

٥ ـ اغمسى كل واحدة فى البيض المضروب ثم تنشل منه وتلقى فى البقسماط المدقوق وتقلب فيه بخفة حتى يتغطى سطحها من جميع الجهات بطبقة من البقسماط

٦ ـ حمريها فى السمن المقدوح حتى يحمر لونها ٠ ثم تنزع من السمن وتوضع على ورقة شفافة لامتصاص السمن الزائد

٧ ـ زخرفى سطح كل واحدة بعود صغير من المقدونس ثم ترص الكفتة فى طبق مسطح ويجمل حولها بالمقدونس وتقدم للاكل ساخنة ٠

لحم بالتربية

المقادير :

رطل لحم من الفخذة	بطاطسة
بصلة ـ ليمونة	نصف ملعقة كبيرة دقيق
جزرة متوسطة	نصف ملعقة كبيرة سمن
	ملح وفلفل

الطريقة :

١ ـ قطعى اللحم قطعا مناسبة وضعيه فى الماء المغلى واتركيه حتى يبدأ فى الغليان ثم انزعى الريم عند ظهوره

٢ ـ قشرى البصلة وتضاف الى ماء السلق

٣ ـ قشرى الجزرة ثم تقطع الى قطع مناسبة وتضاف الى ماء السلق وأتركى الجميع يغلى على النار حتى تقرب اللحم والخضر من النضج ٠ وقرب النضج أضيفى البطاطس بعد تقشيرها ٠

٤ ـ انزعى اللحم والخضر بعد تمام النضج من البهريز

٥ ـ ضعى السمن فى كزروله ويحلل فوق نار هادئة ويضاف اليه الدقيق ويقلب لمدة دقيقة مع ملاحظة عدم تغيير لونه

٦ ـ انزعيه من على النار وأضيفى اليه كوبا من البهريز جزءا بجزء مع التقليب المستمر ثم تعاد الصلصة على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها قليلا ثم أضيفى الملح والفلفل وأخيرا الليمون واضبطى الطعم ٠

٧ ـ أضيفى الخضر واللحم الى الصلصة وتترك تغلى مدة خمس دقائق فقط

٨ ـ عند التقديم تغرف ويرش السطح بقليل جدا من المقدونس المفروم رفيعا ٠



تورتة جوز الهند

بسيطة التكاليف وسهلة الصنع ولذيذة الطعم

المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان زبدة
٢ فنجان شاى سكر بودره
١ بيضه
٢ فنجان شاى دقيق
٢ ملعقتان صغيرتان خميره (بيكنج بودر)
نصف ملعقة شاى فانليا أو مبشور قشر ليمونة
٢ ملعقتان كبيرتان مربى مشمش
ثلاثة أرباع فنجان شاى لبن

الطريقة :

١ ـ اضربى الزبدة مع السكر حتى تصير كالقشدة وهشة ثم اضربى البيضة وأضيفيها الى مزيج الزبدة واضربى الجميع حتى يمتزج الخليط تماما

٢ ـ أضيفى اللبن للمزيج السابق ويقلب جيدا

٣ ـ انخلى الدقيق والخميره معا ثلاث مرات حتى يتخلله الهواء مما يساعد على خفة العجينة ثم أضيفيه الى الخليط ويضرب جيدا حتى يمتزج · وأخيرا أضيفى الفانليا أو مبشور قشر الليمونة

٤ ـ صبى العجينة فى صينيتين متساويتين فى الحجم بعد دهنهما جيدا بالسمن ورشهما بالدقيق

٥ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج

٦ ـ أتركيها تهدأ قليلا ثم تقلب الفطائر على منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما

٧ ـ عندما تبرد تماما توضع الواحدة فوق الاخرى وبينهما حشو الشكولاتة الاتى :

٨ ـ ضعى ربع رطل زبدة مع ثلاثة أرباع فنجان شاى لبن وفنجان ونصف سكر بودرة فى كزرولة مع بعضها وارفعى الجميع على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام مع التقليب المستمر · ثم ارفعيه من على النار واستمرى فى التقليب حتى يبرد ثم أضيفى اليه ملعقتين كبيرتين من مسحوق الشكولاتة بعد تحليلها أولا فى قليل من الماء الساخن وقلبى الجميع جيدا ثم أضيفى ثلاثة أرباع فنجان شاى بندق أو لوز جوز مقطع قطعا رفيعة وامزجى الجميع جيدا ثم احشى به التورتة بوضع طبقة سميكة منه بين الكعكتين

٩ ـ ادهنى سطح التورتة بقليل من المربى ثم رشى السطح بجوز الهند المبشور وزخرفى الوسط بوحدات من الكريز المسكر كما هو موضح بالرسم ·

شراب اليوسف (يوسف افندى)

بادرى بعمل شراب اليوسفى قبل انتهاء موسمه واحفظيه ينفعك كثيرا فى فصل الصيف ، وهو مفيد جـــدا صحيا لا سيما اذا عمل بالطريقة الباردة لانه يحتفظ بجميـــــع الفيتامينات الموجودة به وكذلك نكهته ، ولنجاح الشراب المصنوع بهذه الطريقة يجب أن تكون جميع الادوات المستعملة جافة جدا والا فسدت النتيجة .

المقـــادير :

لتر عصير يوسفى   من الاجزخانة)
٧ كوبات سكر سنترفيش   جرام بنزوات الصـوديوم
٢ جرام ملح ليمون (يشترى   (يشترى من الاجزخانة)

الطريقــــة :

١ ــ اغسلى اليوسفى وجففيه جيدا واتركيه مدة فى الهواء حتى تتأكدى من خلو القشرة من الماء .

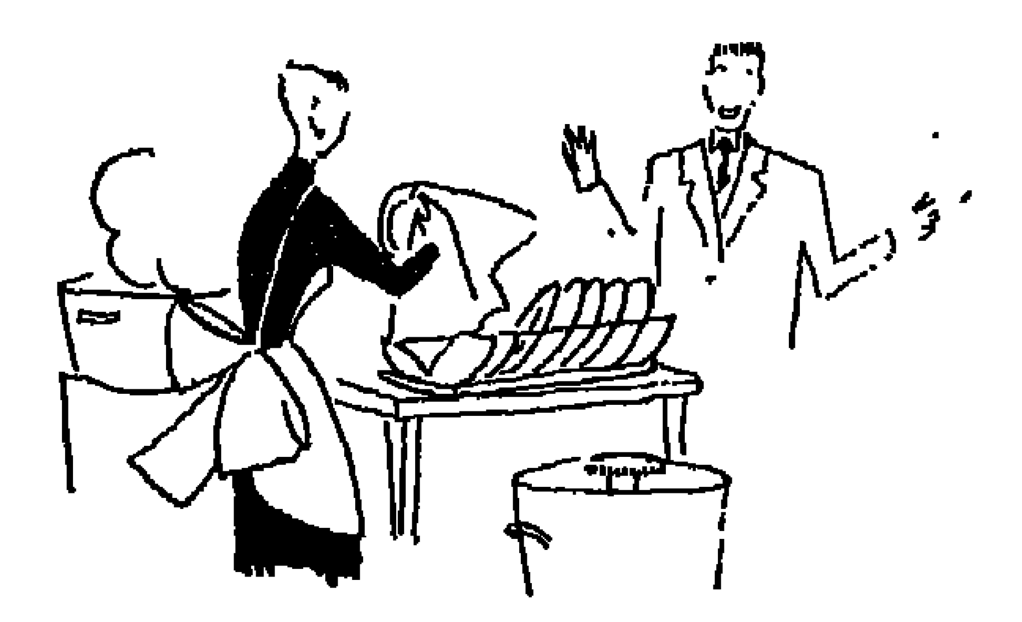
٢ ــ قشريه ثم صفيه بمصفاة ثم بالشاشة للحصول على عصير رائق

٣ ــ كيلى العصير وخذى لكل لتر (٤ كوبات) عصير ٧ كوبات من السكر السنترفيش وضعيه فى حلة نظيفـــة ويترك لمدة ٢٤ ساعـــة وقلبيه من حين لاخر حتى يذوب السكر تماما .

٤ ــ يصفى من شاشة جافة نظيفة ويكال ثم خذى لكل لتر شراب مقدار ١ جرام بنزوات صوديوم و٢ جرام ملح ليمون

٥ ــ أذيبى مقدار ملح الليمون فى قليل جــدا (نصف فنجان قهوة) ماء مغلى وكذلك بنزوات الصوديوم كل منهما على حدة ثم أضيفيهما الى الشراب ويقلب جيدا

٦ ــ يعبأ فى زجاجات بيضاء جافة نظيفة ويحكم غطاؤها بالفلين ثم يصب جزء من الشمع السائل فوق سطح الفلين لعدم تسرب الهواء للشراب فيفسد .



استعملى بهريز العظم فى طهو خضراواتك اليوميــــة مراعاة للاقتصـــاد ولا داعى لاستعمال اللحوم يوميا فى وجبات الغذاء فبهريز العظم يعطيك نفس القيمة الغذائية الموجودة باللحـــم . أما اذا أردت أن تكون مائدتـــــك متعددة الاصناف فاعمـــلى صنفا من اللحم قائما بذاته بجانب أصناف الوجبـــة المذكورة . كذلك يمكنـــك استبدال الفاكهـــة بعمل أى نوع من أنواع الحلوى التى تروق لك ولاحظى ملاءمتها للجو . كذلك أوصيـــك بالاكثار من أكل سلطة الخضر أو الخضر الطازجـــة مثـــل الخس والجرجير والفجل والطماطم فى وجبات غذائك لما تحتويه من فائدة كبيرة للجسم لكثرة وجـود الفيتامينات بها .

طعامك فى فبراير

الجمعة أول فبراير
لحم بالدمعه ، خبازه ، أرز مفلفل ، فاكهة

السبت ٢ فبراير
مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل، سلطة خضار فاكهة

الاحد ٣ فبراير
سمك مقلى، سمك كزبرية فجل ، فاكهة

الاثنين ٤ فبراير
فول مدمس بالتقلية ، سلطة خضار ، برتقال

الثلاثاء ٥ فبراير
بازلاء خضراء مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ٦ فبراير
باذنجان مقلى بالخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ٧ فبراير
صينية بطاطس ، سلطة خس ، مهلبية.

الجمعة ٨ فبراير
فاصوليا خضراء مكمورة، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

السبت ٩ فبراير
دقية الخرشوف والفول الاخضر ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١٠ فبراير
صينية القرع بصلصة البشاميل ، أرز بصلصة الطماطم ، فاكهة

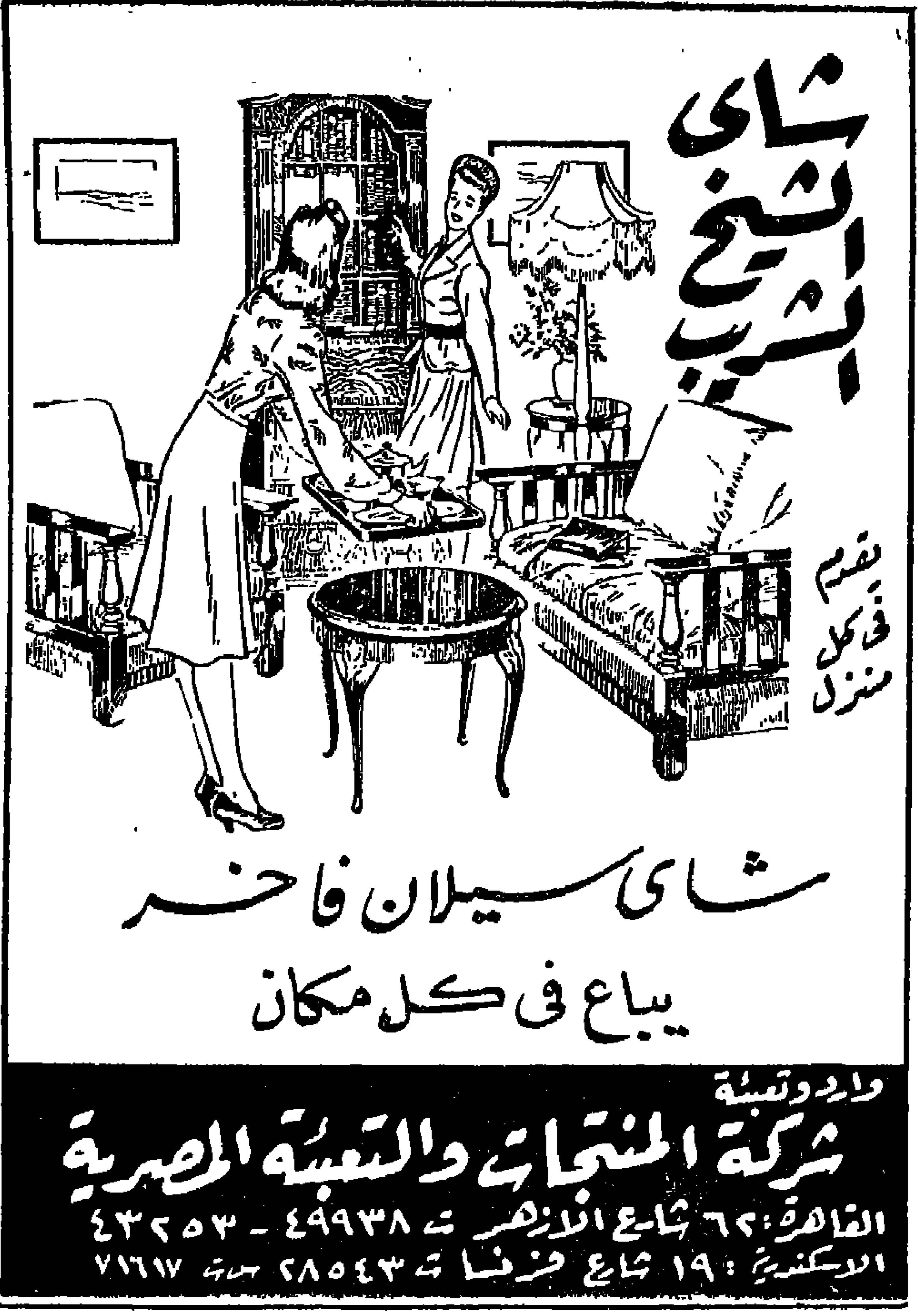
الاثنين ١١ فبراير
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، سلطة خضار فاكهة

الثلاثاء ١٢ فبراير
قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم فاكهة

الاربعاء ١٣ فبراير
سبانخ مكمورة بدون لحم أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ١٤ فبراير
محشو كرنب ، دمعه ، فاكهة

الجمعه ١٥ فبراير
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة





دعي لي زوجك ..



فأنا .. أحق به منك

(سيدتي سميحه هانم ..
.. حرم الاستاذ وصفي المحامي ...
تحياتي ..

وبعد.. فأرجو ألا تأخذك الدهشة ، أو الضيق ، اذا قلت لك رأسا في أول رسالتي ، بكل صراحة ، وبغير تردد.. : (دعي لي زوجك ، فأنا أحق به منك !)

دعيه لي .. تخلي لي عنه فأنا أحق به منك .. وأنت غير جديرة به ...

دعيه لي .. أذقه طعم السعادة ، فانه ـ على عكس ما تظنين ـ غير سعيد ، ولا مرتاح ، معك ..

ولكنك ـ ولك الحق ـ تسألينني : من أنا ؟!

من أنا التي توجه اليك هذه الرسالة الثقيلة ، وتنازعك فيها زوجك وشريك حياتك ؟!

حسنا .. أنا ..

أنا ياسيدتي، فتاة عادية بسيطة .. أعترف بأنني لا أدانيك جمالا ، ولا سحرا ، ولا أناقة ..

لو أننا مررنا معا على ألف رجل، لتعلقت عيونهم جميعا بك ، ولم يلتفت الى واحد منهم ، ولو باحدى عينيه.. بل لو أنك رأيتني بعينيك مرة ومرتين ومرات مع زوجك ، لما توقعت أبدا أن ثمة خطرا مني عليه .

ولكنه مع كل ذلك ياسيدتي الجميلة، الرائعة الجمال ، البالغة الاعتداد بنفسك وجمالك .. فاتحني عشية أمس في الزواج .. عرض علي جادا أن (يطلقك) و ... (يتزوجني) !!

لا تجزعي ..

فاني لم أقل له (نعم). لانني لست ميتة الضمير ولا حجرية القلب الى الحد الذي أقيم فيه مستقبلي على أنقاض بيت تعيش فيه حسناء بارعة الحسن مثلك ..

ولكني ، من ناحية أخرى أيضا ، لم أقل له (لا) .. لانني لست من البلاهة كذلك ، بحيث أفقد فتى ناجحا مثل وصفي .. لا تطمع أية فتاة في مصر في أن تظفر بأحسن منه ...

لم أقل له (نعم) ... ولم أقل له (لا) على الرغم من الحاحه الشديد ، وانما استمهلته.. لانني احترت.

ثم خطر لي أن أحسن حل نخرج به جميعا من هذا المأزق الشديد ، أن أكتب اليك ، لنستعرض سويا تاريخ علاقتي بفتاي الحبيب. زوجك !

وعلى ضوء ما ترين أنت ياسيدتي العزيزة ، سوف أجيب عليه ! ..

رأيت زوجك ، أول ما رأيته ، في بيتك ، في قلب بيتك ياسيدتي ... كنت عائدة مع احدى قريباتي (المسنات) من عند الطبيب وتذكرت ان الاستاذ وصفي كان قد طلب منها في الصباح أن تمر عليه في المكتب ، وكانت الساعة قد تجاوزت الثامنة مساء ، وقالوا لنا انه انصرف الى بيته مبكرا في ذلك اليوم ، لصداع بسيط ألم به ، فسألتني قريبتي أن أصحبها الى منزله فاعتذرت أولا ، ولكنها ألحت علي في أن نذهب اليه لان القضية كانت لها (جلسة) في اليوم التالي .

وفي حجرة مكتبه ، في البيت ، وجدناه غارقا بين أكوام من (دوسيهات) القضايا ، ومراجع القانون ، ومجموعات من النشرات القضائية في لغات مختلفة . والخادم خارج وداخل بأكواب الشاي وأقراص الاسبرين.

وطالت جلستنا عنده قليلا ورأت قريبتي ـ ربما من باب المجاملة ـ أن تسأله عنك ..

ولعله لم يسمع سؤالها لانه لم يجب ...

وكررت قريبتي سؤالها عنك ، فرأيته وقد قطب جبينه ، ثم ألقى قلمه على المكتب في عصبية ظاهرة ، وقال متنهدا :

ـ خرجت منذ دقائق الى (السينما ...)

ولست أدري ما الذي جعلني أظل مسهدة في تلك الليلة ، أفكر فيك أيتها الزوجة الشابة ـ ولم أكن وقتها أعرفك أو رأيتك بعد أنت التي تتركين زوجك الساهر المكافح المناضل ، وهو في أشد أوقات حاجته اليك ، وتذهبين الى السينما

وفي الحفل الساهر الذي أعقب زفاف احدى صديقاتي استرعى نظري جمال أخاذ ، حجب عن الاعين جمال سائر المدعوات ...

وسألت عن صاحبة ذلك السحر القتال ، فقالوا لي انها أنت ! .. وأقول لك الحقيقة : انني حسدتك ليلتها على كثرة الاعين المتطلعة اليك .. والافئدة المشغوفة بك .. والهامات التي كانت تنحني لتظفر بقبلة من ظهر يمناك ..

ورأيتك تتنقلين كالفراشة الحالمة بين أذرع المحظوظين ـ تراقصينهم ـ وابتسامة الاعتداد بالنفس لا تفارق شفتيك .. وفرحة الشباب ترقص هي الاخرى وراء بريق عينيك ..

ثم أجلت عيني حولك أبحث عن ... وصفي ... ولكنه لم يكن هناك.. ولعله كان ساهرا .. في تلك الليلة أيضا ، بين أكوام الدوسيهات والاضابير .. ولعله كان محتاجا ـ في تلك الليلة أيضا ـ الى أكواب

أخرى من الشاى وأقراص الاسبرين !

ودفعتنى قوةقاهرة ليلتها من أعماق وجدانى ، لم أستطع مقاومتها ، الى أن أطلبه فى البيت .. وكنت أذكر رقم تليفونه فى المنزل جيدا ، لان قريبتى كانت قد طلبته أمامى مرة ، وتندرت على الرقم وهى تدير أصبعها فى القرص على رقم واحد خمس مرات متتالية ...

وصدق حدسى أيتها الجميلة ...

كان ساهرا فى مكتبه فى (البيت) ، يبنى بالسهر والعرق والعمل المضنى ، صرح مستقبل شامخ فاخر ، له ... ولك !

وقابلته للمرة الثانية فى حفلة خيرية لرعاية اليتامى، ولكنه كان لقاء عابرا

ولكننا تلاقينا بعد ذلك بأيام فى مكتبة الانجلو ، لقاء لم نستطع بعده أن نفترق ..

ذهب يبحث عن كتاب معين ، فأشاروا له الى ، وقالوا له متأسفين اننى سبقته بدقائق الى النسخة الاخيرة منه .

وأعرته الكتاب مسرورة وأنا أحمد الظروف السعيدة التى جعلتنى أسبقه له ..

وذهبت اليه فى مكتبه، لاسترداد الكتاب طبعا ، ولكنه لم يعده لى فى أول زيارة ... وانما مضى يناقشنى فى سبب اهتمامى بذلك الكتاب ، ثم فى موضوعه ، ثم فى موضوعات أخرى كثيرة ...

وتكرر لقاؤنا .. وانتقل الى أماكن أخرى غير مكتبه. الى الهرم فى بعض الليالى المقمرة مثلا ، ان كنت تودين أن تعرفى .. والى الاوبرا أحيانا ، أو شواطىء النيل. أوغيرها من الاماكن الشاعرية الهادئة ..

ان زوجك ــ ان كنت لا تعرفين يا سميحة هانم ــ محدث بارع لبق ، عميق التفكير ، واسع الاطلاع ، قوى النبرات ، يتكلم من وجدانه ، وأعماق روحه ، فلا يملك من يستمع اليه الا أن يصغى اليه بكليته ويشاركه خطراته وانفعالات نفسه ...

اننى آسفة ياسيدتى اذ وصلت علاقتى بزوجك الى هذا الحد ، ولا أكذب عليك اذا قلت لك اننى لم أقصد أبدا ، ولم أرد أبدا أن أحبه، أو أجعله يحبنى ..

أؤكد لك اننى لم أنظر اليه نظرة خبيثة واحدة ... ولم يدر فى خاطرى أبدا أن أشغل قلبه عنك ...

كل ما دفعنى اليه، اتفاق فى المشارب ، وتآلف فى الافكار ، وتقارب فى وجهات النظر ، واهتمام متبادل .. و شىء .. شىء لا أعرف كيف أعبر لك عنه ، جعلنى أتهيب منه ، وجعله لا يتهيب منى ، عندما التقينا لاول مرة .. جعلنا نتحدث معا ببساطة كأننا نعرف أحدنا الاخر منذ سنين ، ونفترق على أن نلتقى مرة أخرى ، هكذا فى غير ما كلفة ولا حرج ...

هل أقول لك ان هذا الشىء، هو تقريبا، احساس متبادل فى نفس كل منا ، بأن أحدنا قد خلق للاخر .. وأنه رأى فى صاحبه أخا روحه ، وتوأم نفسه ؟ !!

وهكذا مضت بنا الايام ، وتعددت المقابلات ، دون أن نحس بمرور الزمن ، ودون أن ندرك حقيقة المودة التى أخذت تقوى بيننا يوما بعد يوم .. حتى أصبحت حبا ، أو أقوى من الحب .. وهونت على وصفى أن يضحى بك فى سبيلى ...

وانك لتتهميننى بالخداع والغدر والتغرير بزوجك ، وبما هو أشر من ذلك أيضا، لاننى مضيت فى هذه العلاقة مع رجل متزوج ، (فى غفلة) من زوجته...

مهلا ياسيدتى ..

أنت التى كنت غافلة عنه أنت التى أهملته .. أنت حرمته من اهتمامك، وتركته لتهتم به سواك ..

حرمته من الطبق الشهى الذى بين يديك ، فلا تلوميه عندما يبحث عن طعام ، أى طعام ؟!

أنت المتهمة يا سيدتى ، أنت المذنبة ، أنت المقصرة لا زوجك ، ولا أنا ..

أنت الجانية ، على نفسك وعلى وصفى، وعلى أنا جميعا فلولاك أنت ــ وحدك ــ ولولا اهمالك شئون زوجك وعدم اهتمامك به .. معتمدة على أنك جميلة تأسرينه فلا يمكن أن ينظر لغيرك .. لما تيسر لوصفى أن يعرفنى ، ولما تيسر لى أن أعرفه .. وأن نمضى معا ، مطمئنين ، الى الحد الذى نتحدث معه حديث الزواج ! ..

ان زوجك ياسيدتى سألنى سألنى أن أتزوجه ، وهو شاب ناجح يبشر حاضره اللامع بمستقبل ألمع ... ولكنى ــ كما قلت لك فى أول رسالتى لم أعطه الى الان جوابا .. لاننى ــ بالرغم من حبى له ــ صاحبة ضمير اعتاد دائما يحاسبنى فى كل خطوة أخطوها فى حياتى عسير الحساب ...

ولذلك فانى ياسيدتى أكتب اليك ... ويسعدنى جدا أن أراك قد ثبت الى رشدك ، وارعويت عن غيك وعدت تهتمين بزوجك ..

ويسعدنى أكثر أن يعود هو فيهتم بك ، وأن يحتفظ بدعائم بيته قوية ثابتة ، بدلا من أن يقوضها ويشرع فى رفعها من جديد !

وقتها ، سيتحطم قلبى . ليتحطم ! .. أهون عندى أن أفقد وصفى وقلبى ... من أن أنال وصفى ، وأفقد ضميرى ...

وضميرى الحى ، أو لعله الحب النظيف الذى أكنه لوصفى منزها عن كل غرض أو هما معا، اللذان يدفعاننى بشدة لان أكتب اليك لاقول لك :

ــ دعى غرورك، واعتدادك بنفسك وجمالك .. وضعى فى ذهنك أنه أفضل لك كثيرا أن يتلألأ جمالك بين جنبات بيتك ، من أن يتلألأ فى مئات الصالونات والحفلات والسهرات ... وأعز لك وأكرم أن تكونى السيدة الاولى فى قلب زوجك ، من أن تكونى الاولى فى قلوب أخرى غريبة عديدة ..

أما ان لم تنفع معك هذه النصيحة ، وركبت رأسك ، ولم تعبئى ... فلا تلومنى الا نفسك ... فسيضيع زوجك منك حتما، ان لم آخذه أنا ، فستأخذه أخرى...

وقد لا يكون لهذه الاخرى ضمير مثل ما لى أنا من ضمير ، فتأخذ زوجك منك وأنت فى (غفلة) حقا ، فلا تنتبهين الا وهى بين أحضانه وأنت على قارعة الطريق ..

فاذا كان تفريطك فى وصفى ياسميحة هانم ، سيصل به الى (الاخرى) ، فدعيه لى من الان ..

دعيه لى أنا .. فأنا أحق به منك ومن الاخرى ...

وسلاما ..)

(طبق الاصل)
أنور ملك قزمان



بريد بنت النيل

انسة مشتركة بالريف :

عرضنا خطابك على اخصائى فى الامراض الجلدية فنصح بان تستشيرى أحد الاطباء الباطنيين

قارئة بنت النيل فريدة مصطفى :

يقول الدكتور حلمى محسن اخصائى امراض الجلد : يبدو انك تميلين الى البياض وأن التعرض للشمس يزيد هذا النمش فاتقى ما استطعت التعرض للشمس واستعملى كريم كينين . أما العلاج فلابد من اخصائى لازالته بواسطة الاجهزة الكهربائية أو بالمس المركز وعالجى الالتهاب الجلدى الدهنى الذى يصحب هذه الحالة ويكون هو السبب المباشر لها وايضا بمركبات الكبريت والزئبق وتناول القلويات ولربما استعملت الاشعة البنفسجية ان لزم الامر

قارئة بنت النيل انسة زينب محمد على بالاسكندرية

يقول الدكتور حلمى محسن : استعملى فيتامين ا مركز كبسول حبة ثلاث مرات يوميا وغسيل الوجه بصابون ديماسيد ولوسيون بينوسلين ومرهم اسكاميل والغسيل يستعمل نهارا والمرهم ليلا . أبتعدى ايضا عن أكل الدهنيات والنشويات ويستحسن العرض على اخصائى لعمل اشعة بنفسجية مع عدم لمس الدمامل خوفا من انتشارها

الانسة مرفت على بالاسكندرية :

يقول الدكتور على مرتضى اخصائى امراض العيون : استعملى فيتامين ا ثلاث مرات يوميا وادعكى جفونك بمرهم بنسيلين

قارئة ا.س. بدمنهور :

١) لابد من عرض اخيك على اخصائى معروف فى أمراض العيون ٢) يقول الدكتور حلمى محسن لابد من مس السنط بالكهرباء فاذهبى الى اخصائى فى الامراض الجلدية ليقوم بعمل العلاج اللازم ان اردت التخلص نهائيا من هذا السنط

انسة ن.ع. قارئة بنت النيل القاهرة :

١) يقول الدكتور يوسف كمال العجيزى : يجب على شقيقتك اتباع النظام الذى وضعه لها حضرة الطبيب المعالج فلا تقلقوا عليها فمثل هذه الحالات قابلة للشفاء، أما بخصوص العقار الذى ذكرت اسمه فليس عندنا معلومات مؤكدة عنه وهو غير موجود فى الصيدليات المصرية ولا خطر عى شقيقتك من الزواج

ح.م.أ.ع طالبة ثقافة :

لن يكون هناك أى ضرر من تعاطيك هذه الحبوب اذا استشرت الطبيب ووافق الطبيب على ذلك وحدد لك الكمية بعد الكشف عليك وان كنت ارى معالجة السمنة بعمل رجيم فى الغذاء وممارسة الالعاب الرياضية

قارئة بنت النيل بالريف د.ع.ا :

يقول الدكتور يوسف كمال العجيزى : يستحسن عرض والدك على جراح المستشفى الموجود ببلدكم أو فى أقرب مدينة مجاورة وهو الذى يقرر اذا كانت حالته تستلزم عملية أم قد يصلح لها بعض المراهم ويجب الا يكون عنده امساك بتاتا

السيدة حبيبة ملك باسيوط :

ارسل لك الرد المطلوب بالبريد

سيدة س. قارئة :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم اخصائى الولادة وامراض النساء بمستشفى الملك : لقد نصحك طبيبك بعدم الحمل وقرأت فى بنت النيل كما تقولين انه كان من الواجب عليك أن تتروى كثيرا قبل الحمل . ولكنك «قايست» وحملت فارجو أن تهتمى بصحتك وتداومى على السؤال وعرض نفسك على طبيبك ، أو على أحد مراكز رعاية الاطفال والولادة ان لم تساعدك حالتك المالية وانا على استعداد لعمل كل ما يناسب حالتك فى مستشفى الملك لو تفضلت بزيارتى بالعيادة الخارجية بالمستشفى أى يوم الخميس

انسة ميمى ع.ا :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : حالتك نفسية فى الغالب ، أما عن الام الطمث فخذى اقراص بلرجال ٣ أقراص فى اليوم أو مزيج البرومور والبلادنا ٣ فناجين فى اليوم فحالتك تتحسن سريعا ان شاء الله

المخلصة س.م ال :

يقول الدكتور محمد شوقى عبد المنعم : حللى البول والدم انت وزوجك لمعرفة سبب الاجهاض . واذا بدأ حمل جديد فاعرضى نفسك على طبيب من بدء الحمل حتى يصف لك فيتامين ه وخلاصات المبايض ليثبت الحمل زيادة على ما يقدمه لك من نصائح خاصة بك

ت.ك.ف الاسكندرية :

يقول الدكتور حسنى السيد حجازى اخصائى جراحة التجميل هذه التجعدات يمكن ازالتها بجراحة التجميل ولا يظهر أثرها بتاتا

أ.ز خريجة معهد محرم بك الاسكندرية

يقول الدكتور حسنى السيد حجازى : ١) ارتخاء الصدر يمكن علاجه بجراحة التجميل ٢) هذا السواد مرض جلدى عادى فى هذه البقعة لا يمكن زواله بل يمكن تخفيف الالتهاب الناشى عنه بالدواء

قارئة رجاء حماد :

اعرضى نفسك على أحد الاخصائيين فى أمراض الجلد

انسة هدى بالزمالك :

١) يجيب الدكتور حسنى حجازى عن سؤالك الاول بالايجاب ٢) استشيرى أحد الاخصائيين فى الامراض الجلدية

فتاة لبنان :

نرجو أن ترسلى لنا اسمك وعنوانك وموضوع شكواك لنرسل لك ردا خاصا

قارئة بالاسكندرية ن.م. ال :

يقول الدكتور يوسف كمال العجيزى : قد يكون هذا الصداع ناشئا عن امساك مزمن ما دام علاج الغدد الذى مارسته حسب أمر الطبيب لم يجد ولذلك يجب عليك أن تكثرى من أكل الخضراوات الطازجة وتأخذى ملعقة صغيرة فى نصف كوب من الماء بعد الاكل بربع ساعة ثلاث مرات يوميا من دواء اسمه DIGENE وكذلك حبة قبل الاكل ثلاث مرات يوميا من دواء اسمه MATISOYL وبخصوص الطول يجب عليك ان تقومى بالالعاب السويدية وان كان من غير المؤكد أن تأتى بنتيجة

حيرانة بالاسكندرية :

ان كان زوجك قد عمل تحليلا عند طبيب أخصائى وثبت أنه قد شفى تماما من المرض فلا خطر عليك بتاتا . فيجب عليه أن يعمل تحليلا فاذا كان ما زال مريضا فيجب علاجه عند أخصائى ثم اذا ظهر عندك اعراض هذا المرض فاذهبى الى طبيب لتعالجى تحت اشرافه وننصحك بالا تقلقى كثيرا بخصوص هذا الداء فقد أصبح علاجه ميسورا ومؤكدا

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى مدرس الامراض الجلدية بكلية الطب والمشرف طبيا على معهد التجميل العلمى

انسة نهاد بالقبة :

١) بادرى بعلاج اضطرابات الطمس ومواعيده فهذه تدل على أن المبيضين لا يقومان بعملهما بانتظام ولابد من عرض نفسك على أخصائى فى أمراض النساء لتنظيم حالتك قبل ان تتزايد ٢) استعملى زيت الزيتون أو زيت الخروع لشعرك اذا كان خاليا من الامراض مثل سقوط الشعر أو القشر أو الشيب المبكر . فان وجد عندك أى مرض من هذه الامراض الثلاثة فلابد من استعمال علاج له يصفه لك أحد الاخصائيين

قارئة فوزية ش. بالزقازيق :

الحب لا علاقة له بالشعر فهو كفيل باخفاء عيوب الحبيب (وعين الرضا عن كل عيب كليلة) وعلى العموم استعملى مقويات لشعرك كي يطول مثل لوسيون تونوسكالبين أو لوسيون كروكس سكالب أو لوسيون تريكو فيلينا . أى واحد من هذه يدلك به جلد الرأس والشعر كل ليلة لمدة شهرين على الاقل مع استعمال الزيوت النباتية لتليين الشعر

انسة ا.ا. باسيوط :

هذه الحبوب يا انستى التى توجد بوجهك هى غالبا حب الشباب الذى يكثر ظهوره فى الشباب مثلك وانصحك بان تعرضى نفسك على اخصائى لعمل تنظيف للرؤوس السوداء التى هى مصدر الاضطراب فى مثل حالتك حيث يعيش عليها الميكروب العنقودى ويسبب التهابات حمراء أو صديدية تترك بقع سوداء عند زوالها ثم تعود فتظهر بجوارها حبوب اخرى وهكذا . والاخصائى سوف يصف لك كريم له تركيب خاص ومكمدات تحوى المواد التى تقلل من افراز الدهن بوجهك وتحوى موادا أخرى مطهرة ومجففة للبشرة واذا استعصى الامر عليه فى المبدأ فانه سيلجأ للعلاج بالاشعة الباردة التى تقشر الطبقات السطحية الرقيقة من البشرة لتساعد على تفتح غدد الدهن المغلقة والتى يتراكم داخلها الافراز فيعطى البشرة منظرا غير مرغوب فيه

ا.د.م بمصر الجديدة السيدة الحزينة على الدوام :

١) لا داعى لهذا الحزن . استعملى الزيوت النباتية مثل زيت الخروع أو زيت الزيتون لتليين شعرك ٢) يمكنك استعمال دواء للشعر يسمى تريكو فيلينا لتلميعه وتنعيمه أيضا . أما الشعر الذى باليدين والوجه فيمكن ازالته بجهاز كهربائى خاص ويرجع منه حوالى ١٠٪ فقط اذا عمل بطريقة صحيحة . وتكاليف العلاج غالية الى حد ما

الانسة ف. السيد غ. ابو حماد :

هناك نوع من الاشعة تسمى الاشعة الباردة تقشر الطبقة السطحية من جلدك حول الفم فتزول البقعات كلها أو جزء كبير منها ثم تستعملى كريم يحوى حمض السلسليك وماء الاوكسيجين وتحت نترات البزموث بكميات يضعها

لك الاخصائى . واسرعى بعلاج الالتهابات التى تظهر والتى تنتج عنها البقع حتى لا تزداد الحالة عندك

حرم م.ع شبرا :

شيب الشعر المبكر يكون نتيجة ضعف عام فى جسمك أو وراثة عن طريق الوالدين ، أى أن الشيب المبكر قد يكون وراثيا أو يكون نتيجة ضعف لالتهاب دهنى ببشرة الرأس وهذا ان لم يؤد الى سقوط الشعر قد يؤدى الى شيبه المبكر أو الى الاثنين معا . ولذا يجب أن تعرضى نفسك على أخصائى لتشخيص حالتك واعطائك العلاج اللازم

الانسة ز.م.ع. شبين الكوم :

١) استمرى على استعمال زيت الخروع ٢) اغسلى رأسك مرة كل اسبوع فقط ٣) استعملى مشطا ذا أسنان ناعمة حتى لا يكسر شعرك عند التمشيط ٤) استعملى دهانا يتكون من حمض السليسليك والريزرسين والكينا وصبغة الخردل وزيت الخروع والكحول لتقوية بشرة الرأس والشعر

مرفت :

١) استعملى كريما مجففا للدهن «آنا بولا» مع ملاحظة أنه على درجات لكل بشرة درجة خاصة على حسب لونها ونوعها ويمكن لاخصائية معهد التجميل العلمى ان تدلك على النوع الملائم لبشرتك ٢) السواد حول العينين لفتاة مثلك قد يكون نتيجة ضعف دم أو اجهاد من السهر أو امساك مزمن وعلاج مثل هذه الحالة هو علاج السبب ٣) هذا النوع من الاصابة يسمى (جلد الاوزة) ولعلاجه يجب أخذ كمية من فيتامين أ مع استعمال دهان مركب من حمض السليسليك فى مرهم زنك أو كريم لتنعيم الجلد وازالة هذه الحالة منه ٤) استعملى شامبو تريكو فيلينا فهو ينظف الشعر ويزيل القشور

نادية :

١) هذه الحبوب هى حب الشباب وطريقة علاجه أولا تنظيف هذه الحبوب مما تحويه من مادة دهنية أو حديد ثم استعمال كريم مطهر يقلل من نشاط الغدد الدهنية التى يعيش على مادتها الميكروب الخاص بهذا المرض وان كانت فوهاتها مغلقة فيجب تقشير القشرة بواسطة الاشعة الباردة . هذا بجانب تنظيم الغذاء فامتنعى عن الدهنيات ولا تكثرى من النشويات وامتنعى عن الحريفات والحوادق والشيكولاته والفطائر والمكسرات واكثرى من الفاكهة والخضراوات الطازجة وعالجى الامساك ان وجد واعتنى باسنانك وعالجى أى التهاب أو صديد باللثة أو اللوزتين ٢) ارجعى الى ما كتبناه لمرفت عن الكريم المجفف للدهن وكذلك فيما يختص بقشره

شئون المنزل

ن.م.ا. :

الماء يتلف شعر «الانجورا» لانه يبرمه فأنصحك بأن تغسليه بالبنزين لتحتفظى برونقه الجميل النافش

السيدة : ص.ع.د امبابه :

١) فى حالة عدم وجود ثلاجة عندك تثلج الاصناف بوضعها فى فى اناء وحولها الثلج ٢) ليست جميع الاصناف التى تجهز فى الفرن يمكن تجهيزها على وابور الغاز الا اذا كان عندك الحلة الالمنيوم الخاصة بذلك ويمكنك ان تشتريها من جميع محلات الادوات المنزلية واسمها «حلة الكيك الالومنيوم» وهى معروفة عند جميع الباعة وهى على ثلاثة احجام حجم صغير وثمنه ٥٠ قرشا ومتوسط وثمنه ٦٠ قرشا والكبير وثمنه ٧٥ قرشا والبائع سيوضح لك طريقة استعمالها لانها دارجة الاستعمال بين جميع الناس ٣) اسأليني عن أسماء الاشياء المستعصية عليك افيدك عنها وعن ثمنها ومكان شرائها لانى عادة اوضح ذلك بجانب الاشياء التى يتراءى انها غير دارجة الاستعمال

جليلة رمضان :

انجح طريقة لغسل التروااكار الصوف الفستقى هى غسله بالبنزين حتى ينظف ثم أعصريه جيدا بلفه فى بشكير أو ملاءة فرش وعصره فيها جيدا ثم علقيه فى شماعة فى الهواء الطلق حتى تتطاير رائحة البنزين ولاحظى اجراء هذه العملية بعيدا عن أى نار أو لهيب

قارئة بنت النيل ل.م. المنيا :

انواع الكيك كثيرة جدا ومتعددة تختلف نوعا وطريقة . فاذكرى لى نوع الكيك الذى ترغبينه أو أسمه اوافيك بالطريقة

قارئة ناريمان عبد المجيد مصر :

اغسلى بلوزتك الصوف الحمراء فى ماء دافىء ومذوب الصابون مع السرعة الزائدة واستعمال الضغط أثناء الغسل ثم اشطفيها فى ماء دافىء مرتين أو ثلاث مرات ثم أعصريها بالضغط أثناء بين يديك ولفيها بعد ذلك فى بشكير أو ملاءة فرش واعصريها جيدا للتخلص من أكبر كمية من الماء ثم علقيها على شماعة فى الهواء الطلق اذا كانت من القماش . أما اذا كانت صوف تريكو فاجتنبى تعليقها وافرديها فوق منضدة نظيفة فى الهواء الطلق وافردى اجزاءها لتأخذ شكلها الطبيعى ثم اكويها على الظهر بمكواة متوسطة وتخيرى اليوم الصحو ذا الشمس الساطعة لغسل ملابسك الصوفية لان البرودة تسبب تلبد الصوف

ضريبة جديدة تفرضها بلدية القاهرة على دور السينما

فرضت بلدية القاهرة ضريبة للبلدية على تذاكر دور العرض مقدارها عشرة فى المائة وستقدر هذه الضريبة الجديدة على صافى ثمن التذكرة أى بعد خصم ضريبة الملاهى وضريبة الهلال الاحمر .

وقد أثارت هذه الضريبة الجديدة عدة مشاكل ، أولها وأهمها ان المنتجين والموزعين والمستغلين يعارضون فى خصم هذه الضريبة من ايرادهم الصافى كما هو متبع فى الاقاليم ومدن القنال ويطالبون باضافتها على أثمان التذاكر ولكن ادارة الملاهى ستتدخل فى هذه الحالة — وهذه هى المشكلة الثانية — وتعدل فئات الضريبة على أساس الزيادة الجديدة وهى العشرة فى المائة لانها لاتعترف بضريبة البلدية ولنضرب مثلا بالتذكرة التى ثمنها ١٣ قرشا فان ضريبة الملاهى المفروضة على هذه التذكرة هى ٢٥ مليما وضريبة الهلال الاحمر خمسة مليمات فيكون الصافى هو عشرة قروش وهو نصيب المستغل فاذا حصلت البلدية عشرة فى المائة من هذا القدر أى عشرة مليمات فان ادارة الملاهى ستعتبر أن ثمن التذكرة هو احد عشر قرشا لا عشرة قروش وسترفع على هذا الاساس ضريبة الملاهى وبذلك سترتفع أسعار التذاكر ارتفاعا كبيرا .

وقد تدخلت غرفة السينما فى هذه المشكلة الجديدة فكتبت مذكرة فى هذا الشأن رفعتها الى وزارة المالية ، تدافع فيها عن وجهة نظر المنتجين والمستغلين .

وعقد سعادة أنيس بك سراج الدين وكيل البلدية اجتماعا فى مكتبه حضره مديرو شركات التوزيع وبعض المنتجين والعارضين ووعد فيه أنيس بك ببحث الامر مع المسئولين ومحاولة اعفاء هذه الضريبة الجديدة — أى العشرة فى المائة — من ضريبة الملاهى .

ونحن لا نجد ضرورة لفرض ضريبة جديدة يتحملها الجمهور المسكين فانه يكفى انه يدفع الان ضرائب للملاهى وللهلال الاحمر تصل الى ثلث أثمان التذاكر تقريبا ، واذا كانت ادارة الملاهى لا تريد أن تعترف بحق البلدية فى فرض هذه الضريبة ، وتطالب بتحصيل ضريبة على العشرة فى المائة التى تريد أن تفرضها البلدية على دور العرض ، فكيف يجوز ان يتحمل الجمهور هذه الضريبة التى ستكون عبئا جديدا عليه ، والتى ستجعل نسبة ما يدفعه من ضرائب تبلغ نحو أربعين أو خمسة وأربعين فى المائة من أسعار التذاكر .

اننا لا نشك لحظة فى أن هذه الضرائب الباهظة ستضر بالصناعة ضررا بليغا وستكون عاملا كبيرا فى خفض ايردات دور العرض فانه من غير المعقول ان يستمر الناس فى البذل والتضحية ، ولم يعد لديهم شىء يبذلونه . فهل يعرف المسئولون ذلك ، أم ان الامر لا يعنيهم ؟

واذا تحمل المشتغلون هذه الضريبة كما هو حاصل فى الاقاليم فان الضرر على الصناعة سيكون أفدح لان كثيرا من دور العرض ستضطر الى غلق أبوابها بعد افلاسها وسيضطر كثير من المشتغلين بصناعة السينما الى البحث عن عمل آخر بسبب كل هذه العقبات التى توضع فى طريقهم .

اننا لانملك الا أن نعارض فى فرض هذه الضريبة التى نعرف مقدما نتائجها ، ونحن نضم صوتنا الى أصوات جميع المعارضين لها ، ونرى ان الواجب يحتم علينا ان نعارضها ولذلك فاننا ندعو جميع المشتغلين بالسينما الى معارضتها ومقاومتها بشتى الوسائل ، حرصا على مستقبل هذه الصناعة ومستقبل المشتغلين بها .

(ميم)

نريد مسارح لائقة

عندما بدأ الموسم التمثيلي في القاهرة لفرقة الكوميدى فرانسيز ، طلب الى الفرقة المصرية أن تنتقل من دار الاوبرا الملكية الى مسرح حديقة الازبكية • ويأتي بعد الفرقة الفرنسية دور الفرقة الايطالية والباليه الاسباني وغيرها من الفرق الاجنبية التي تشغل دار الاوبرا طوال الموسم ، بينما يطلب الى فرقنا المصرية الرسمية أن تقدم رواياتها في الموسم كله على مسرح الازبكية • اننا كرماء لضيوفنا لكن كرمنا هذا يقتضينا من ناحية كرامتنا الوطنية ومن ناحية حقوق فرقنا المصرية الكبيرة علينا أن نعد أنفسنا بمسارح لائقة نواجه بها مقتضيات هذا الكرم •

يوسف فهمي

قد يكون لبلدية القاهرة عذرها فى أنها بلدية ناشئة لم تزل تحبو ، لكن ماعذر بلدية الاسكندرية وما عذر البلديات فىعواصم المديريات فى أنها لم تنشىء حتى الان كل منها فى دائرة اختصاصها مسرحا لائقا لاستقبال الفرق التمثيلية فى هذه البلاد ؟

انه واجب البلديات فى جميع الدول المتحضرة ، هى التى تلمس مقدار حاجة أهل المنطقة الى مسرح لائق ، وهى التى تنهض بالواجبات المالية التى يقتضيها تحقيق هذا الغرض •

أما فى مصر ، فان بلدية الاسكندرية لا يهمها كثيرا أن تنشىء مسرحا لائقا للفرق التمثيلية ، وسواء عندها أكانت هذه الفرق تقدم تمثيلياتها فى دار للتمثيل أم تقدمها فى سرادق يقيمه (الفراش) من القماش والعروق الخشبية !

لقد استطاعت مصر ، حين ارادت ، أن تنشىء فى الاسكندرية وفىوقت قصير استاد محمد على الكبير للالعاب الرياضية ، وأن تنظم فيهعاجلا الدورة الاولى لدولالبحر الابيضالمتوسط وأنفقت على هذا الاستاد بسخاء لتجعله شيئا لائقا بالمهمة المطلوب اداؤها فيه•

ولم تكن فكرة الاستاد الرياضى أقدم من فكرة المسارح المطلوبة للتمثيل ، كما لم تكن جدوى مثل هذا الاستاد فى الدعاية لبلادنا أكثر منجدوىانشاء مسارح لائقة تستقبل الفرقالاجنبية وتؤدى عليها فرقنا المصرية تمثيلياتها محفوظة الكرامة بين الناس •

انه واجب البلديات كما نقول ، واجب بلدية القاهرة وبلدية الاسكندريةوالبلديات فى عواصم المديريات كلها ، واجبها أنتعدالبلاد بمسارح لائقة بدلا من أن يطلب الى فرقنا أن تعرض رواياتها الخالدة الكبرى فى مسرح محطم أو فى سرادق يقيمه (الفراش) !

واذا كانت بلاد شرقية كثيرة قد سبقتنا فى اقامة مسارح لائقة تضارع أكبر المسارح العالمية فخامة واستعدادا ••• فان رجاءنا لم يخب بعد فى أن تؤدى حكومتنا واجبها تجاه مصر التى تتلمذت البلاد الشرقية عليها فى هذا الفن وفى غيره من الفنون •

نتيجة مسابقة فيلم :

مكان تحت الشمس

الجوائز قدمتها المحلات الاتية : ابو شادى للمجوهرات ــ مخزن أدوية القاهرة ــ وكالة لانا التجارية ــ شركة فيلبس جرجس

لوحظ أن الاقبال على حل هذه المسابقة كان كبيرا بل ان حلول القراء كانت تنم عن عطف كبير على مصير تلك البائعة التى حملت بين جنبيها ثمرة جريمة ، كما كان الكل يكتبون بحماس غريب وكأن أبطال القصة يهمونهم مما يثبت نجاح قصة هذا الفيلم نجاحا كبيرا وبالرغم من تأثير القصة فى القراء فانه للاسف الشديد لم تصل قارئة واحدة الى الحل الصحيح وان كان هناك كثيرات كان حلهن قريبا من الصحة • ولهن العذر فىهذا اذ أن قصة الفيلم لها نهاية عجيبة تخرج عما ألفناه فى القصص العادية

ولذا قررنا أن نوزع بعض الجوائز • على أصحاب الحلول الذين ستذكر أسماؤهم بعد • أما باقى الجوائز فقد علمنا أن الفيلم سيكون عند ظهور هذا العدد معروضا بدار سينما راديو بالقاهرة ولذلك رأينا أن تقدم سؤالين يجيب عليهما القراء • وحيث أن لدى قراء القاهرة فرصة أكبر للوصول الى الاجابة الصحيحة ستخصص جوائز لقراء القاهرة واخرى لقراء الاقاليم وبالطبع لن نطالب قراء الاقاليم سوى باجابات تكون قريبة من الصحة بقدر الامكان

السؤالان هما :

١ ــ كم فستانا ظهرت به ابنة العم الغنى (اليزابيث تايلر) فى الفيلم وما عدد الفساتين التى ظهرت بها البائعة (شيللى ونترز) ؟

٢ ــ ما الزمن الذى استغرقه عرض الفيلم ؟

وترسل الحلول الى مجلة بنت النيل فى ميعاد لايتجاوز ٢٠ فبراير سنة ١٩٥٢

اما الفائزات فى المسابقة الى الان فهن :

الانسة درية حسن بالقاهرة طقم كامل ماركة كورو مقدم من محلات أبو شادى للمجوهرات

الانستان عليه حسين بالقاهرة وهدى انور باسيوط والسيدة حرم الاستاذ توفيق المدنى بالمحلةالكبرى مجموعة من مستحضرات فالى Valli للتجميل مهداة من مخزن أدوية القاهرة

الانستان مرب الجمل مصر الجديدة ورجاء محمد أسعد فهمى شربين مجموعة من مستحضرات تجميل ماركة برودنت وبروسكين وبروكو مهداةمن وكالة لانا التجارية

الانسة مارى مسعود مجموعة نظارة شمس وترموس مهداة من شركة فيلبس جرجس

ولكل من الانسة احسان كامل بالقاهرة وزينب حسن خليل دستة صابون بودرة للغسيل ماركة مارنل مهداة من شركة فيلبس جرجس

وقد فازت كلمن الاتية اسماؤهن بتصريح مجانى بمقعدين لمشاهدة فيلم مكان تحت الشمس :

الانسات سامية على احمد بالقاهرة وعايدة حافظ بالحلمية الجديدة وسهام محمد سالم بشبرا وسوسن احمد الابيارى حدائق القبة والسيدة وفية عبد السلام قدرى بشبرا والسيدة بثينة عبد الرحمن بشبرا • والسيدة اقبال منصور حرم الاستاذ سعد زغلول مكى بالجيزة

اما الاسماء الاتية فقد فازت باشتراك لمدة ستة شهور بمجلة بنت النيل :

السيدة ايفون شفيق (عطبره ــ سودان) والاستاذ حسن حمص دمشق

كما سيوزع على كل من الفائزات نسخة من كتاب سنة ١٩١٩ تاليف الاستاذ فيلبس جرجس

وسترسل الجوائز لقراء الاقاليم أما قراء القاهرة فيمكنهم الحصول على جوائزهم بالاتصال بالاستاذ فتحى محمد عبده بمجلةبنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل يوميا من ٦ ــ ٧ مساء

فن السينما

إرحموا الفن .. يرعاكم

لابد للفن أن يخضع فى صوره المختلفة للبيئة والظروف التى ينشأ فيها مبتدعوه .. هذا هو المبدأ الذى تدين به دائما ويعترف به الجميع .. ولكنى حين طفت بأغلب استديوهاتنا لم أجد بلاتوها واحدا يدور فى فيلم وطنى وانى بالطبع لا أعجب من هذه الظاهرة اذ أنها نتيجة كنا ننتظرها دائما فمما لا شك فيه أن قريحة أغلب مؤلفى السينما عندنا قد أقفرت ولهم العذر بالطبع فى افلاسهم اذ أن العقلية التى تظل تقدم لنا (حموده فايت) وأمثالها لمدة سنين عدة لابد أن الصدأ يعلوها ولا تستطع أن تفكر تفكيرا سليما .

وأحب أن أشير هنا اننى لم أتعود الكتابة للسينما ولكن بالرغم من هذا ففى ذهنى عشرات الفكر الوطنية يصلح كل منها لان يكون فيلما ناجحا وهذه الفكر ليست وليدة عبقرية .... فأنا عاطل منها ولله الحمد! ولكن كل ما هناك أن أقل تفكير يمكن أن يوصل الانسان اليها اذ ما أسهل أن يكتب الانسان عن دافع الحال دون أن يجهد خياله أو تفكيره .

واننى وان كنت ناقما على شركات السينما لعدم الاتجاه بانتاجها الى الناحية الوطنية الا أنه مما خفف نقمتى اننى سمعت ان الاستاذ حسين صدقى قد بدأ فعلا فى انتاج فيلم (يسقط الاستعمار) بل وبدأ بتصوير مظاهرة ١٤ نوفمبر هذا هو الفن الذى يعيش فى البيئة ويتأثر بها وانى ازاء هذا أجد من الواجب أن نقدم الثناء لحسين صدقى كما أنه من الواجب عليه أيضا أن يفرغ حماسة الشباب فى ذلك الفيلم فلا شك أنه يعانى نفس الالام ويحس نفس الامال التى تراود ذلك الشعب . واننى لن أنسى مطلقا لحسين صدقى شرف السبق فى هذا المضمار كما نريد منه أن يبعث من جديد فكرة فيلم مصطفى كامل ..

وانى أكتب هذا بالطبع قبل أن أشاهد الفيلم وكل ما أرجوه أن يأتى انتاج الفيلم بصورة مشرفة تحتفظ بقيمتها الوطنية والفنية .

وأحب أن يعرف الكل اننى حذر فى نقدى أشد الحذر والا أود أن يكون على غير أساس ولذا فاننى سأعود للكتابة عن فيلم (يسقط الاستعمار) مرة ثانية لا لمجرد الكتابة ولكن لكى أقيس مقدار نجاح ذلك الفيلم الوطنى ومقدار مابذله فيه منتجه الشاب من جهود.

وعلى أى الحالات لا أستطيع أن أنكر أنها خطوة موفقة فى سبيل اثبات علاقة الفن بالوطن .

زكى طليمات :

حين أتحدث عن زكى طليمات فانما أقصد فرقة المسرح الحديث لانه هو صاحب فكرتها وهو الذى كونها من (كتاكيت) لم تخط أرجلهم خشبة المسرح من قبل وبالرغم من أنه لم يمض سوى عام واحد على انشائها فان الفرقة استطاعت أن تقف على نشأتها وحين أتحدث عن زكى طليمات أيضا يجب أن أذكر أن فرقته كانت أولى الفرق المسرحية فى تقديم المسرحيات الوطنية اذ أنها بدأت موسمها هذا العام بتقديم مسرحية (دنشواى الحمراء) للعرض. وبالطبع يعرف الجميع ماهى دنشواى وما هو أثرها فى حياتنا الوطنية وجميل جدا أن نعالج هذه المشكلة بل انه من الواجب أن نوجه انتاجنا الى الناحية الوطنية فاذا كانت فرقة المسرح الحديث قد سارت فى هذا الطريق فاننا لابد أن نشجعها لان المسرح هو المدرسة التى يتعلم فيها الجميع ومنه يمكن للانسان أن يقود أمة بأكملها ..

ويجب أن أسجل هنا نصيب الفرق المسرحية الاخرى من النشاط الوطنى أمثال الفرقة المصرية وفرقة الريحانى ولكنى أحتفظ باسم فرقة المسرح الحديث فى لوحة الشرف اذ أن لها شرف السبق فى هذا المضمار .

فارحموا وطنكم أيها الفنانون واعلموا أن الارض التى أنجبتكم والسماء التى أظلتكم والنيل الذى سقاكم لا يمكن أن تقبل سوى انتاج نظيف .

فتحى محمد عبده

كاروزو العظيم



كاروزو العظيم .. فيلم عظيم ، أنتجته م.ج.م. بالالوان الطبيعية الخلابة انتاجا نفيسا رائعا وأسندت بطولته الى النجم اللامع ماريو لانزا فى دور «كاروزو» وهو يظهر فى هذه الصورة مع النجمة الفاتنة آن بلايث . والفيلم من اخراج ريتشارد ثورب ومن انتاج جوبا سترناك .



أرقى العطور الباريسية
BIENAIMÉ
الرائحة المفضلة فى العالم
تجدونها ..
CUIR DE RUSSIE BIENAIME
عند
جلوريا
حسن الشبراويشى
روائح عطرية وأدوات التجميل وأجمل الهدايا
٧٤ بمدينة الكونتيننتال بالقاهرة



وتباع لدى : **شركة شاهر** شارع فؤاد الاول بالقاهرة· **شركة الدجوى** ٥ شارع محمد صدقى باشا باب اللوق القاهرة، ٩٨ شارع العباسية ، ١٩ شارع سيزوستريس بالاسكندرية وفروعها بطنطا والمنصورة والزقازيق ومنوف والمحلة الكبرى ودسوق وشبين الكوم · **صالح نسيم** شارع فؤاد الاول بالقاهرة · **شركة ستيلكس** شارع شريف باشا بالقاهرة· **الشركة الشرقية التجارية** ٣١ ممر الكونتننتال بالقاهرة· **شركة مصر الجديدة** شارع عباس مصر الجديدة · **نعيم وشركاه** ميدان المنشية الاسكندرية · **اخوان كافورس** بورسعيد · **المغربى على** بالاسماعيلية · **اخوان نجيب فهيم** شارع الامير عبد المنعم بالسويس ·